

Nov. – Déc.
2025

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Numéro
22

Blabla et Programme d'animations

FOIRE AUX GRENIERS

Je chine, tu chines, nous chinons...

L'association Seyssins Accueil organise sa traditionnelle Foire aux Greniers :

**Dimanche 16 novembre
de 8h à 17h au Prisme**

Vous souhaitez y participer et tenir un stand ?

Inscriptions par mail :

seyssins.accueil@orange.fr

ou par téléphone au 04 76 96 14 76
(heures de bureau)

❖ Petite restauration et boissons au bar

COLLECTE ALIMENTAIRE

Bénévolat...

La collecte alimentaire de la Banque alimentaire de l'Isère aura lieu :

**Ven. 28 et sam. 29 novembre
à Intermarché Seyssins**

Si vous souhaitez donner un coup de main sur un créneau (2h), contactez le CCAS au 04 76 96 03 25 ou par mail :

nadia.durand.ccas@mairie-seyssins.fr

Parla italiano ?

Apprendre une nouvelle langue : de nombreux bénéfices

On dit souvent de notre cerveau qu'il est « plastique », qu'il évolue au fil de nos expériences. Plus on utilise notre cerveau pour des tâches complexes, plus il reste agile et capable de s'adapter à de nouvelles situations. C'est grâce à cette plasticité qu'il est possible d'apprendre à tout âge.

Et pourquoi pas une langue étrangère ? Un apprentissage incroyablement bénéfique pour « muscler » notre cerveau : pratiquer une nouvelle langue fait appel à la mémoire auditive par l'écoute des sons, à la mémoire verbale par la prononciation, et à tout un nouveau vocabulaire à intégrer. À travers l'exposition au sens et aux échanges, on découvre peu à peu les structures de la langue et ses mécanismes.

Outre, bien évidemment, la découverte d'une autre culture, apprendre une langue peut être très gratifiant. Quand on parvient à retenir et à utiliser quelques mots puis, petit à petit, à constituer des phrases, c'est un progrès qui contribue véritablement à renforcer l'estime de soi !

Consacrer du temps chaque jour à la pratique de la langue va faire une grande différence, même si ça ne représente que quelques minutes par jour. So, shall we get started ?

Une séance découverte de l'anglais conversationnel vous est proposée dans ce programme (p. 3).



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



CCAS
Le Patio

Festivités de Noël

Repas ou ballotin de chocolats

Pour rappel, vous devez remettre votre coupon-réponse à l'accueil du CCAS avant le 15 novembre.

Vente de livres

**Samedi 13 déc., de 10h à 12h
au Centre culturel Montrigaud**

Des centaines d'ouvrages de la bibliothèque proposés à tout petits prix !

Bienvenue à la retraite ! > JEUDIS 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE // DE 9H30 A 12H

Comprendre ses droits à la retraite, gérer ses ressources, connaître ses besoins, ses envies... Ces six ateliers, animés par Laurence Pieruccioni, sophrologue, s'adressent aux personnes nouvellement retraitées (entre six mois et deux ans) et ont pour objectif d'entamer cette nouvelle période de vie avec sérénité et allant !

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Proposé par la CARSAT Rhône-Alpes
- ◆ Sur inscription auprès de Néosilver : 07 57 90 73 24 ou mawa@neosilver.fr

On s'fait une toile ! > JEUDI 13 NOVEMBRE // SALLE ET HORAIRE À PRÉCISER

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

Ma p'tite santé : mains et pieds > LUNDI 17 NOVEMBRE OU LUNDI 15 DECEMBRE (AU CHOIX) // DE 9H A 10H

Marion Cotte et Marie Robinet, kinésithérapeutes, nous ont préparé une séance pour apprendre à prendre soin des articulations et muscles de nos mains et pieds. Les ateliers « Ma p'tite santé » ont pour objectif de faire connaître des exercices qu'on peut ensuite pratiquer régulièrement en autonomie à la maison.

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

Atelier du bout des doigts > JEUDI 20 NOVEMBRE // 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 ! Elle nous propose une séance créative pour nous dégourdir les doigts et nous en mettre plein les yeux avec la création d'une carte animée.

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription // Apporter une petite paire de ciseaux

Prévention santé : gym du périnée > LUNDIS 24 NOVEMBRE, 1^{ER} ET 8 DECEMBRE // DE 9H À 10H

Trois séances de gymnastique (sur chaise) pour renforcer la tonicité et la souplesse des muscles du périnée, mais aussi pour apprendre à les détendre, pour prévenir les risques d'incontinence et de prolapsus, pour préparer les muscles du périnée à réagir et s'adapter à toutes les situations quotidiennes (toux, éternuements, effort physique...) Et sachez qu'un périnée en forme est aussi gage d'un dos en bonne santé ! Cet atelier - animé par Marie Robinet, kinésithérapeute - est destiné aux femmes uniquement.

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

Relaxation sonore > LUNDI 24 NOVEMBRE // 15H30

Bérangère Guicherd nous embarque dans une séance « bain de sons » pour se détendre. Le travail de respiration et les vibrations intenses des bols tibétains et autres instruments permettent d'atteindre un état de relaxation profonde, de se libérer des tensions et blocages. L'animatrice est formée en yoga du son et sonothérapie (utilisation de la voix, de bols tibétains, tambour chamanique, gong, etc.) pour harmoniser le corps et l'esprit.

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

Un thé au bistrot > MARDI 25 NOVEMBRE // 14H30

Au creux de l'automne, on se retrouve au bistrot, bien au chaud, pour papoter autour d'un bon petit thé, ou autre boisson réconfortante...

- ◆ Bar le NPA // Consommations à charge de chacun·e



Goûter d'automne > [JEUDI 27 NOVEMBRE // 14H](#)

Une petite session de jeux de société, classiques ou à découvrir, suivie d'un goûter partagé : chacun·e apporte, à partager, une petite spécialité sucrée aux saveurs automnales : pommes, poires, noix...

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

Cours d'anglais conversationnel > [MARDI 9 DECEMBRE // 10H](#)

Pour désacraliser l'apprentissage de l'anglais, le Pôle seniors vous propose de tester une séance avec Valentine Bossy, professeure d'anglais habitant sur la commune. Une séance d'une heure destinée à des personnes débutantes, axée sur la compréhension et l'expression orale, à travers le jeu, des échanges simples et des supports culturels.

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

Le répertoire de Michel > [JEUDI 11 DECEMBRE // 15H](#)

Michel Brame nous propose un rendez-vous autour de ses chansons préférées. Et si on veut, on pourra donner de la voix, nous aussi !

◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit

MAIS AUSSI...

Rdv Presse-citron > [LUNDI 10 NOVEMBRE ET MARDI 2 DECEMBRE // 15H](#)

Les résident·es du Belvédère (résidence-autonomie) nous accueillent pour une petite séance de Remue-ménages. Au programme, selon les sessions, des exercices d'observation, de vocabulaire, de culture générale, de logique, des quiz musicaux...

◆ 23 avenue de Grand Champ // Sur inscription

Après-midis jeux > [LES MERCREDIS // DE 14H À 16H30](#)

Des après-midi jeux de société, en roue libre... On peut jouer aux cartes, au Qwirkkle, au Triomino, au Scrabble, à Just One, et autres jeux de société dont on n'a pas forcément grande habitude. Mais on peut également venir juste pour papoter !

◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit

Bougeons ensemble ! > [LES MARDIS \(HORS VACANCES SCOLAIRES\) // 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, chacun·e à son rythme. Le principe, c'est autant de marcher que de sortir de chez soi, de rencontrer des gens, de prendre l'air et de faire le plein de lumière !

◆ RDV Stade Beauvallet - 40, av. Louis Armand



Mini-pousses et potes âgés

On laisse passer les frimas de l'hiver... pour mieux nous retrouver l'année prochaine, histoire de préparer les petits carrés potagers de printemps.

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 : freepik.com / pikisuperstar et pch.vector
IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.*

Nourrir les oiseaux en hiver

Quelques conseils de la LPO

La Ligue pour la Protection des Oiseaux nous recommande de nourrir les oiseaux uniquement en hiver et surtout pendant les périodes de froid prolongé (de novembre à fin mars) notamment lorsque la neige et le gel limitent l'accès à la nourriture.

Le mieux est de choisir des mélanges de graines qui conviendront à de nombreuses espèces quelle que soit la taille de leur bec. Les graines de tournesol noires, très riches en lipides, sont particulièrement adaptées. On peut aussi leur donner des fruits de saison (pommes, poires, raisins) ainsi que du maïs concassé et des cacahuètes (non grillées et non salées).

- ✓ Déposer la nourriture dans un endroit se situant à l'abri des intempéries et hors de portée des prédateurs, surtout les chats.
- ✓ Eviter de mettre trop de nourriture en même temps et au même endroit, pour limiter les

conflits entre espèces.

- ✓ Nettoyer régulièrement les mangeoires et abreuvoirs pour éviter l'apparition de maladies.
- ✓ De préférence, déposer la nourriture tôt le matin et le soir avant le rassemblement des oiseaux en dortoir.
- ✓ Lorsque les beaux jours reviennent, commencer par diminuer les quantités avant de stopper le nourrissage.
- ✓ Ne pas donner les restes de repas, souvent trop salés, sucrés ou trop cuits pour leur organisme.



Source : lpo.fr

Retours sur...

La conférence sur la douleur

Courant octobre, le Pôle seniors a organisé une conférence sur la douleur, animée par Julie Galmes, neuropsychologue de l'association Brain up (*cette action était financée par la CARSAT Rhône-Alpes*). L'intervenante a évoqué le rôle de la douleur, ses mécanismes, les différents types de douleurs, les moyens de la comprendre et de la gérer...

Sept points à noter (parmi tant d'autres) :

- ✓ La douleur est notre alliée car elle est un signal d'alarme qui nous permet d'agir. Il convient de la reconnaître et apprendre à la gérer au mieux.
- ✓ Ainsi, il ne faut pas nier la douleur mais écouter son corps et respecter les traitements prescrits.
- ✓ Les trois principales douleurs liées à l'âge sont les problèmes articulaires (arthrose, tendinite, arthrite), les douleurs osseuses (notamment l'ostéoporose) et les zonas.
- ✓ Reconnaître les facteurs de risque : surpoids,

activité physique trop intense, pratique de certains sports à risque...

- ✓ Eviter de mettre à l'arrêt toutes ses activités, adopter une bonne hygiène de vie, tant au niveau de l'alimentation et du sommeil que de la gestion du stress.
- ✓ Être dans un repos prolongé, sédentaire ou inactif affaiblissent le corps et le rendent davantage sensible à la douleur, ce qui retentit sur le moral, la qualité des relations avec les autres et risque d'induire un isolement.
- ✓ L'activité physique - la marche, par exemple - est ce qu'il y a de mieux pour maintenir en bonne santé notre ossature, notre force musculaire, nos capacités cardio-vasculaires et notre santé mentale.

Source : Brain up'