

Jan. – Fév.  
2026

# La Gazette du Pôle seniors – Seyssins

## Blabla et Programme d'animations

Numéro  
23

### JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION Retenez la date !

**Jeudi 12 mars 2026**

Les CCAS de Seyssins et le Centre social L'Arche de Seyssinet-Pariset s'associent à l'association iséroise *Malentendant 38* et à des professionnel·les de l'audition pour proposer un programme de sensibilisation et de dépistage à l'occasion de la Journée Nationale de l'Audition.

Le programme sera intégré à la Gazette du Pôle seniors n°24.

**Notez-le sur vos agendas !**

### NOS OREILLES,

#### Sources de malentendus

Le Réseau d'Echanges Réciproques de Savoires et Anne-Marie Choupin, membre de l'association iséroise *Malentendant 38*, proposent un exposé sur l'audition :

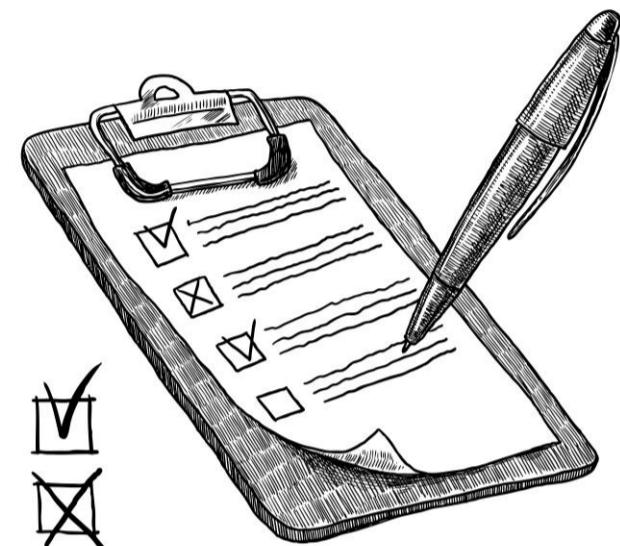
**Mardi 27 janvier à 14h30**

Salle Anne-Marie – UAS  
(8 rue Joseph-Moutin)

### Papier buvard...

**Et si on profitait de la saison froide pour écrire ?**

Ce sont bien souvent les soucis, les ruminations, les idées noires ou les choses restant à faire qui nous tiennent en éveil, parfois tard dans la nuit. Une étude américaine a démontré que prendre chaque soir quelques minutes pour mettre sur le papier sa liste des choses à faire le lendemain aide à s'endormir plus facilement, car les tâches inachevées sont celles qui occupent le plus de place dans notre esprit.



L'écriture au quotidien est un rendez-vous qui semblerait bénéfique pour le moral tant cette activité peut être un temps d'expression de soi, de réflexion, de lâcher-prise. Ecrire sur nos émotions aide à les nommer, à mieux les comprendre, à analyser sereinement une situation.

Cette mise à distance de notre vécu par l'écrit permet de trouver un sens aux évènements traversés, aide à les relativiser, à leur donner de la cohérence et autorise donc à passer à autre chose plus facilement. Ainsi, l'écriture permettrait d'améliorer la conscience et l'acceptation de soi mais aussi de lutter contre les pensées négatives envahissantes, l'anxiété et les stratégies d'évitement.

Quant à la forme, les horizons sont immenses ! L'écriture est un véritable terrain de jeu pour développer sa créativité : journal, récits fictifs, poèmes, listes, jeux littéraires, échanges épistolaires... À vos plumes !

### Repair Café

Réparation d'objets et petit électroménager, prochain rdv :

**Mercredi 14 janvier / 9h à 12h**  
Salle Simone-Veil

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



CCAS  
Le Patio

**Le Pôle seniors**

**vous souhaite**  
**une bonne année 2026 !**



## Le répertoire de Michel > JEUDI 15 JANVIER // 15H

Michel Brame est seyssinois et aime partager sa passion autour du chant. Il nous propose un rendez-vous pour écouter ses chansons françaises préférées et, si on veut, les entonner avec lui !

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

## « Un peu de soi » > JEUDIS 8 / 15 / 22 JANVIER ET 5 / 19 MARS // 9H30H À 11H

Le Pôle seniors vous propose un atelier d'écriture autobiographique sur cinq séances pour aller vers soi avec légèreté et bienveillance. Nul besoin de savoir « bien écrire », on s'essaye à l'exercice du plongeon dans ses souvenirs d'enfance et d'adolescence ; on se lance, en toute simplicité !

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio (*sauf séance du 22.01*) // Gratuit // [Sur inscription](#)
- ◆ Annulé si le nombre d'inscriptions est insuffisant (6 pers. minimum)

## Rdv Presse-citron > LUNDIS 19 JAN. ET 23 FEV. // 15H

Les résident·es du Belvédère (résidence-autonomie) nous accueillent au salon le temps d'une séance pour gamberger, se remuer les méninges ou se creuser le ciboulot !

- ◆ Le Belvédère - 23 avenue de Grand Champ // [Sur inscription](#)

## Visite d'expo > Suzanna Laroquet > JEUDI 22 JANVIER // 15H

Suzanna Laroquet compose ses tableaux comme des petites collections d'images glanées au cours de ses balades et rêveries, quelque part entre son océan natal et les montagnes qui l'entourent aujourd'hui. L'exposition (aquarelles, encres, dessins numériques...) explore un univers onirique où se croisent enfance, rêve et jeux d'échelle inattendus. Le Pôle culturel nous propose une visite pour découvrir un accrochage intimiste, rythmé par des paysages sensibles et des collections d'images qui invitent à un véritable voyage intérieur.

- ◆ Centre culturel Montrigaud // Gratuit // [Sur inscription](#)

## Ma p'tite santé : Se tenir droit·e > LUNDI 26 JANVIER OU LUNDI 23 FEVRIER (AU CHOIX) // DE 9H À 10H

Marion Cotte et Marie Robinet, kinésithérapeutes, nous ont préparé une séance d'exercices pour travailler le haut du dos afin d'éviter de se voûter... 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](#)

## Suzette et Dentelle > JEUDI 5 FEVRIER // 14H

C'est la chandeleur ! Dégustation partagée de vos crêpes et confitures autour d'un bon petit thé chaud, après une session de jeux de société classiques ou à découvrir.

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)
- ◆ Chacun·e apporte 7/8 crêpes à partager ou un peu de confiture, miel ou autre « délicieuserie »...

## Lectures hivernales > JEUDI 26 FEVRIER // 15H

À l'automne 2025, un groupe de personnes de la commune a participé à une formation lecture à voix haute organisée en partenariat avec la bibliothèque Lucie-Aubrac. Quatre d'entre elles, en complicité avec le Pôle seniors, se prêtent à l'exercice de la lecture en public et vous proposent de venir écouter les textes qu'elles auront choisis et soigneusement préparés pour vous. À vos oreilles !

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



## Rencontre-échanges

### LA MEMOIRE, ON EN PARLE !

JEUDI 5 FEVRIER / 9H30 A 11H30

L'oubli est un processus normal : la mémoire a besoin de faire du tri, de la place pour mieux retenir ce qui nous est utile. Mais parfois, les « trous de mémoire » peuvent nous inquiéter, d'autant plus lorsque nous avançons en âge. À partir de quand faut-il s'en préoccuper ? À quels signaux devons-nous prêter attention ? Cette rencontre, animée par Julie Galmes (psychologue spécialisée en neuropsychologie\*), a pour objectif de mieux connaître le fonctionnement de la mémoire et d'aborder les pathologies qui y sont liées, par une présentation puis un temps de questions / réponses avec les participant·es.

◆ CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

\* La neuropsychologie est une discipline qui étudie le lien entre le cerveau et toutes les capacités qu'il va gérer : celles qui permettent la connaissance (fonctions cognitives comme l'attention, la mémoire...), les comportements et les émotions (dimension psychologique). Le ou la praticien·ne aide les patient·es à mieux comprendre leur fonctionnement, il (elle) identifie les modifications cognitives et/ou émotionnelles à travers l'écoute, les échanges, des outils (tests, questionnaires). Sont également pris en compte le contexte de vie, le profil psychologique et psychosocial, les facteurs pouvant influencer le fonctionnement mental. La neuropsychologie peut intervenir dans le cadre d'une aide au diagnostic des pathologies neurodégénératives, parfois lors de demandes plus spécifiques (la conduite automobile ou l'autonomie à domicile par exemple...). Le ou la praticien·ne accompagne la personne et son entourage dans la compréhension des troubles, de leur impact dans le quotidien et dans la mise en place de stratégies pour y faire face.

## MAIS AUSSI...

### Après-midis jeux > LES MERCREDIS // DE 14H À 16H30

Des après-midi jeux de société, en roue libre... Vous pouvez aussi 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, à son rythme.

◆ RDV Stade Beauvallet - 40, av. Louis Armand

**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 / gstudioimogen et  
macrovector\_official

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

## COURS DE MNEMOTRICITE

### Bouger son corps, booster sa mémoire

On apprend mieux en bougeant ! Une toute nouvelle association vient de voir le jour sur la commune, elle propose un cours de mnémotricité : travailler la mémoire en mouvement.

Le corps joue un rôle central dans nos apprentissages, il affronte le monde extérieur, l'expérimente et traite toutes les informations perçues.

La capacité à mémoriser se développe et s'entretient. Une bonne mémoire doit être stimulée et entraînée, et pas seulement par l'intellect. Contraction de mnésique et motricité, la mnémotricité explore les relations entre la mémoire et le mouvement.

Cette activité sera animée par Lara Inutine.

**Les mercredis de 15h à 16h, à partir du 7/01, salle Simone-Veil (Pré Nouvel).**

Vous pouvez bénéficier d'une séance gratuite pour tester.

Pour vous inscrire ou pour obtenir plus d'informations, prenez contact avec les membres de l'association :

Geneviève BRAME - 06 37 17 92 16  
Colette BURDAIRON - 06 86 23 09 29

## HIVER ET DOULEURS ARTICULAIRES...

### Prendre soin de soi

Quand les températures baissent, les muscles se contractent et la circulation sanguine se ralentit : les articulations peuvent alors se raidir, surtout au niveau des genoux, des épaules, des mains et des pieds. L'humidité est aussi plus élevée à cette saison, ce qui peut aggraver les inflammations et douleurs articulaires.

Au quotidien, de bonnes habitudes permettent de préserver au mieux nos articulations, pour qu'elles gardent toute leur souplesse. Par exemple, il est important de bien les couvrir pour maintenir la chaleur corporelle : grosses chaussettes épaisses, vêtements thermiques, genouillères, coudières... et un bon plaid sur les genoux pour bouquiner !

D'autres habitudes sont également bénéfiques :

- Bouger régulièrement aide à entretenir la souplesse articulaire, que ce soit en marchant, en faisant du yoga, de la natation...
- S'hydrater tout au long de la journée car l'eau aide à nourrir les tissus articulaires.



- Côté alimentation, miser sur des poissons gras riches en oméga-3, et sur les fruits et légumes colorés, pleins d'antioxydants.
- Et bien sûr, dormir suffisamment pour favoriser la récupération des articulations.

Ne pas hésiter à demander conseil au médecin pour trouver l'activité physique adaptée, ou en cas de douleurs, de gonflements ou de rougeurs.