

Mars – Avril
2026

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla Et Programme d'animations

Numéro
24

L'HEURE DE PASSER À LA FIBRE... ... pour rester connecté·es

La fermeture du réseau télécom cuivre, support historique des services de téléphonie fixe et d'Internet sur notre commune aura lieu au plus tard le 1^{er} janvier 2027. Si vous êtes toujours connecté·es à ce réseau, vous devez vous préparer à vous relier à la fibre pour éviter une coupure de vos services à cette date.

Plus d'informations dans le journal Info Seyssins de février-mars 2026

CAFE DES AIDANTS Rendez-vous mensuels

Vous accompagnez un·e proche dépendant·e du fait de son handicap, de sa maladie, de son âge avancé ? Venez profiter de séances ouvertes à tous·tes et co-animées par les Pôles seniors de Seyssins et Seyssinet-Pariset et une psychologue du Département de l'Isère.

Jeudis 19 mars et 23 avril
de 14h30 à 16h

Espace Gisèle-Perez
Seyssinet-Pariset

Journée nationale de l'Audition > jeudi 12 mars A tout âge, bien entendre change la vie

L'audition n'a pas d'âge... Handicap invisible qui peut être vécu dans le déni, susciter des sentiments de honte, engendrer un repli sur soi, la perte d'audition concerne tout le monde, personnes âgées comme jeunes. Et sa prise en charge est absolument essentielle car participant d'une bonne santé globale.

Quelles conséquences sur la santé, sur la vie sociale et familiale ? À quels signaux doit-on porter attention ? Quelle attitude adopter face à une personne malentendante ? Comment faciliter la communication pour éviter les « mal-entendus », les mal perçus ? Pourquoi la question de l'appareillage doit être abordée au plus tôt ?

Parce que ce sujet reste trop peu abordé et que la santé auditive est une priorité, les CCAS de Seyssins et de Seyssinet-Pariset, l'association iséroise Malentendant38, ainsi que des audioprothésistes, une sophrologue et une psychologue se mobilisent à l'occasion de la Journée nationale de l'Audition, le 12 mars prochain.

Le programme est au dos de cette Gazette. N'hésitez pas à en parler autour de vous et à venir échanger avec les personnes qui vont intervenir lors de cette journée.



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



CCAS
Le Patio

Mémoires et Résistances

« Oser agir pour vivre ensemble »

Du 2 au 6 mars

Programme sur le site internet
de la ville de Seyssins

Repair Café

11 mars et 22 avril de 9h à 12h

Salle Simone-Veil

Atelier de réparation d'objets
Organisé par le CCAS de Seyssins

Rdv Presse-citron > MARDIS 3 MARS ET 28 AVRIL // 15H

Les résidents et résidentes 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 // Gratuit // Sur inscription

Atelier du bout des doigts > JEUDI 5 MARS // 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 (carte « pop-up »).

On prolonge la séance autour d'un bon petit thé !

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

Atelier d'écriture « Un peu de soi » > JEUDIS 5 / 19 / 26 MARS ET 2 / 23 AVRIL // 9H30H À 11H

Le Pôle seniors vous propose un atelier d'écriture autobiographique sur un cycle de 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 – CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription
- ◆ Annulé si le nombre d'inscriptions est insuffisant (6 pers. minimum)

L'Heure du thé > JEUDI 19 MARS // 15H

Le CCAS et la bibliothèque proposent une rencontre autour des livres. On vient pour partager des idées de lecture et papoter autour d'un thé.

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Gratuit // Sur inscription

Ma p'tite santé : Pas de hanches qui flanchent ! > LUNDI 23 MARS OU LUNDI 27 AVRIL (AU CHOIX) // DE 9H À 10H

Marion Cotte et Marie Robinet, kinésithérapeutes, nous ont préparé une séance d'exercices pour travailler les hanches, psoas et compagnie... 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

Fête du court-métrage > MARDI 31 MARS // 14H

« C'est pas parce que c'est court que c'est pas un VRAI film ! (...) Tu crois que s'il passe pas au cinéma, c'est pas un vrai film ? » demande Claude Delafosse à son petit-fils un peu sceptique, dans son magnifique court-métrage « L'effet de mes rides ». Réponse le 31 mars !

La Fête du court-métrage offre l'occasion de découvrir des petites pépites cinématographiques. Alors on s'installe confortablement dans les fauteuils de la salle Régis-Prouté pour déguster une sélection de films courts – très certainement des VRAIS films !

- ◆ Espace Victor-Schoelcher // Gratuit // Sur inscription
- ◆ Organisé en complicité avec l'Espace Culture, Sport et Vie associative.



Le répertoire de Michel > JEUDI 2 AVRIL // 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 quelques sketches de Raymond Devos.

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

Ateliers Bien manger, bien bouger > JEUDIS 23 ET 30 AVRIL, 7, 21 ET 28/ MAI, 4 JUIN // DE 14H A 16H

Un cycle de six séances pour retrouver une alimentation saine et une activité physique régulière.

Au programme : déconstruction des idées reçues et échanges autour des adaptations de l'alimentation avec l'âge (prévention de la dénutrition, de l'ostéoporose, de l'hypertension...), échanges sur les sensations alimentaires, le plaisir alimentaire, le bio, les produits transformés... Renforcement musculaire et découverte de la marche nordique. Ces ateliers, animés par l'UFOLEP38, seront l'occasion de découvrir mille astuces et conseils à mettre en œuvre dans notre quotidien !

- ◆ Salle Simone-Veil – 63 avenue de Claix // Gratuit // Sur inscription
- ◆ Financé par Atouts Prévention Rhône-Alpes

Un café en terrasse > JEUD 30 AVRIL À 10H (CAFE DU CENTRE)

On se retrouve au bistrot pour bavarder autour d'un café - en terrasse si le soleil s'y met aussi, ou à l'intérieur, au son du percolateur, s'il fait un peu frisquet.

- ◆ Consommations à charge de chacun·e

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 / p.1 harryarts
IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

ASSIS·ES, ON MARCHE PLUS LOIN !

Suite à la démarche initiée en 2024 pour favoriser la mobilité piétonne, avec les *Petites marches exploratoires* opérées par un groupe d'habitantes et les retours du questionnaire sur les déplacements piétons, de nouveaux bancs sont implantés sur la commune par la mairie. Huit bancs ont été installés depuis 2025 et une douzaine d'autres le seront dans les mois à venir.



Installation rue du Dauphiné (entre les arrêts de tram Mas des Îles et Le Prisme).

JEUDI 12 MARS 2026 - JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION > PROGRAMME

À tout âge, bien entendre change la vie

DEPISTAGE, INFORMATION, ATELIERS // De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Prenez soin de votre santé auditive et celle de vos proches ! Vous pouvez venir échanger avec les professionnel·les et bénévoles tout au long de la journée : dépistage auditif, ateliers de sophrologie pour la gestion des acouphènes et la gestion des émotions, informations sur les risques liés au bruit et autour de la prévention...

Gratuit // Sans inscription

Où ? CCAS L'Arche - 79 av. de la République - Seyssinet-Pariset

TABLE RONDE // À 18h30 (accueil du public dès 18h)

Les conséquences de la perte auditive sont souvent invisibles mais majeures : non traitée, la perte d'audition est un facteur d'isolement social, de dépression et augmente le risque de déclin cognitif. Les intervenant·es aborderont l'importance de la prise en charge de la perte de l'audition (bonnes postures, communication, aides techniques, appareillage...)

Gratuit // Réservation conseillée auprès du CCAS de Seyssins // 04 76 96 03 25

Où ? Espace Victor-Schoelcher - 89 av. de Grenoble - Seyssins

INTERVENANT·ES

Anne-Marie CHOUPIN
Association Malentendant38

Laurence PIERRUCIONI
Sophrologue (Seyssinet-Pariset)

Martin JEUNET
Audioprothésiste (Kris Audition – Seyssinet-Pariset)

Romy GENNEVILLIER
Audioprothésiste (Audition du Dauphiné – Seyssinet-Pariset et Claix)

Chantal SONZOGNI
Orthophoniste (Seyssinet-Pariset)

Loreen DUGELAY
Psychologue (service ORL / CHU Grenoble-Alpes)

JOURNÉE DE L'AUDITION

12 MARS

29^e édition
JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION

Prenez soin de votre santé auditive et celle de vos proches



Jeudi 12 mars 2026

Dépistage auditif

9h-12h30/13h30-17h

Information, gestion des émotions, rencontre avec des professionnels...

Entrée libre

CCAS L'Arche
79, avenue de la République
Seyssinet-Pariset

Table ronde

18h30

À tout âge, bien entendre change la vie.

Gratuit sur inscription
au 04 76 96 03 25

Espace Victor-Schoelcher
89, avenue de Grenoble
Seyssins

+ d'infos

CCAS « Le Patio »
04 76 96 03 25
ccas@mairie-seyssins.fr

CCAS
04 38 12 38 60
ccas@seyssinet-pariset.fr

seyssins.fr
seyssinet-pariset.fr

