

Mai – Juin
2026

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Numéro
25

Blabla Et Programme d'animations

REGISTRE DES PERSONNES VULNERABLES

Informez et aidez

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...)

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

BIBLIOTHEQUE LUCIE-AUBRAC

Rencontre avec Michelle Tourneur

Le club lecture invite l'autrice seyssinoise Michelle Tourneur autour de son dernier roman *Un Souffle sur la colline*, paru en 2025 aux éditions Passionné de bouquins.

Mercredi 24 juin à 18h30
Bibliothèque Lucie-Aubrac

Un pot de l'amitié sera ensuite proposé par les Amis de la Bibliothèque Lucie-Aubrac

[Entrée libre, réservation conseillée](#)
Tél. 04 76 21 48 47

Conduite seniors

En toute sécurité !

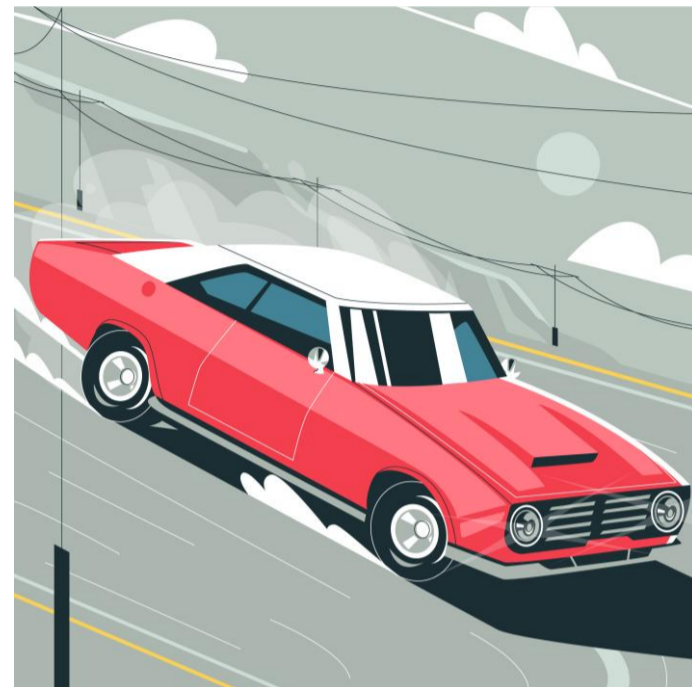
Conduire c'est l'autonomie, la liberté... Mais préserver sa sécurité et celle des autres, c'est aussi savoir anticiper, redoubler d'attention, ne pas préjuger de ses forces et de sa santé.

Avec l'âge, des changements physiologiques apparaissent : diminution du champ visuel et baisse de la vision, diminution de la résistance à l'éblouissement ; affaiblissement de la qualité de l'audition (discerner les sons et localiser leur origine est plus difficile) ; diminution des réflexes et difficultés à se concentrer ; gêne pour certains mouvements. Ces évolutions modifient progressivement l'aptitude à la conduite.

Pour rester autonome aussi longtemps que possible, il va s'agir d'adapter sa conduite :

- Éviter les heures de pointe, ne pas prendre le volant de nuit, ni entre 13h et 15h (où les risques de somnolence sont plus élevés).
- Éviter de prendre la route les jours de grands départs, ou tout au moins, si la météo est défavorable, faire des pauses régulièrement...
- Veiller à sa santé et à ses capacités en consultant régulièrement son médecin généraliste, ophtalmologue, ORL...
- Malgré tout, garder l'habitude de conduire, en variant ses trajets.

Jusqu'à quel moment peut-on raisonnablement conduire ? Quels sont les facteurs de risque à surveiller ? > [La suite page 3...](#)



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



CCAS
Le Patio

Expos Seys'Arts

Techniques mixtes du 12 au 21.05

Aquarelles du 22 au 31.05

Centre culturel Montrigaud

Tous les jours, de 15h à 18h

Café des Aidants

Jeudi 21 mai et 18 juin à 14h30

Espace Gisèle-Perez

84 rue de l'Industrie // Seyssinet-Pariset

Renseignements Pôle seniors
Gaëlle Martinez - 04 76 96 97 18

Balade botanique > [MARDI 5 MAI // 14H30](#)

Marc Richard, Seyssinois passionné de botanique, nous accompagne pour une balade dans le parc Pré Nouvel, au fil des arbres et arbustes. Savoir identifier les végétaux, les nommer, les reconnaître, c'est l'objectif premier de ce rendez-vous. Mais il s'agit aussi de partager ses propres connaissances et de humer l'air du printemps !

- ◆ Quartier Pré Nouvel // Rendez-vous devant la salle Simone-Veil // Gratuit // [Sur inscription](#)

Un café en terrasse > [JEUDIS 7 MAI ET 11 JUIN // 10H // BAR LE NPA](#) ET [JEUDI 28 MAI // 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

Quiz musical > [LUNDIS 11 MAI ET 8 JUIN // 15H](#)

On s'invite au Belvédère (résidence-autonomie) pour une petite session musicale avec des extraits à reconnaître et nommer.

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

Ma p'tite santé : Mes p'tits biscottos ! > [LUNDI 18 MAI OU LUNDI 8 JUIN \(AU CHOIX\) // DE 9H À 10H](#)

C'est la fête des biceps et triceps ! Marion Cotte et Marie Robinet, kinésithérapeutes, nous ont préparé une séance d'exercices pour entretenir la musculature des bras... 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](#)

Rdv Presse-citron > [LUNDI 18 MAI ET MARDI 16 JUIN // 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](#)

La Routine - Spectacle de cirque > [MARDI 19 MAI // 14H15 // \(Report au mercredi 3 juin en cas de mauvais temps\)](#)

La compagnie Kilombo nous parle de ces journées qui se ressemblent, ces choses à faire de nouveau, à la maison, au travail, et dans la tête... Mais si on s'arrêtait un instant ? Si on regardait la routine autrement ? Elle fatigue, oui... Mais parfois, elle rassure. On peut alors jouer avec ces répétitions, rire de nos conditions, et trouver du beau dans les moindres recoins de nos chemins de vie.

- ◆ Parc François-Mitterrand // Gratuit // [Sur inscription](#)

L'Heure du thé > [JEUDI 21 MAI // 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](#)

Danse sur chaise > [1^{ER} JUIN // 15H](#)

Céline Carrier, enseignante en yoga et en danse sur chaise nous propose une découverte autour du corps en mouvement. Ressentir, voir, bouger, s'offrir une pause et se laisser surprendre par la danse sur chaise (ou debout si on préfère !)

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

Goûter au jardin > MARDI 2 JUIN // 14H

Une petite balade dans les jardins familiaux suivie d'un goûter partagé : chacun·e apporte une petite spécialité sucrée.

- ◆ RDV aux jardins familiaux, 8 rue Joseph-Moutin // Gratuit // Sur inscription

Relaxation sonore > LUNDI 15 JUIN // 15H

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 - Le Patio // Gratuit // Sur inscription

Mini-pousses et potes âgés > JEUDIS 21 MAI, 4 ET 18 JUIN // 10H

Retour au jardin avec les enfants et professionnelles du multiaccueil Fanny-Vela. On se concentre sur nos petits carrés potagers et on bichonne les aromatiques !

- ◆ Le Patio // Gratuit // Sur inscription

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

Des après-midi jeux de société, en roue libre...
Quirkle, Scrabble, Skyjo, Rumikub, coinche...
Vous pouvez aussi venir juste pour papoter !

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

Bougeons ensemble ! > LES MARDIS (JUSQUE FIN 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

Conduite seniors > En toute sécurité ! (suite)

Pour préserver sa sécurité et celle des autres, des signaux peuvent montrer qu'il est temps de lâcher le volant, dont certains vous sont peut-être familiers.

- ✓ Vous vous faites klaxonner de plus en plus souvent.
- ✓ Il y a eu récemment verbalisation pour une infraction de conduite.
- ✓ Vous oubliez régulièrement de mettre votre ceinture de sécurité.
- ✓ Vous êtes en difficulté aux intersections, pour vous garer ou sortir d'un parking...
- ✓ Vous n'anticipez pas suffisamment les freinages.
- ✓ Vous n'utilisez plus bien les clignotants, les rétroviseurs...
- ✓ Vos proches vous font de plus en plus de remarques sur votre conduite.
- ✓ Conduire vous stresse, ou au contraire vous êtes trop détendu·e et pas assez concentré·e.
- ✓ Le prix de votre assurance automobile a augmenté.

Si vous estimez que vous vous mettez de plus en plus souvent en danger sur la route, il peut être utile d'en discuter avec votre médecin traitant ou de faire un bilan de conduite.

**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.

Illustration : freepik.com / pikisuperstar
IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

UNE ASSOCIATION QUI CREE DU LIEN !

Le Club Moucherotte

Tous les vendredis après-midi, les adhérent·es du Club Moucherotte se retrouvent à la salle de jeux de l'espace Schoelcher pour « taper les cartes » ou faire des jeux de société, mais surtout pour se retrouver, échanger des nouvelles... Denise est adhérente depuis ses 60 ans : « *Je me souviens que je n'attendais que ça, être à la retraite pour pouvoir adhérer ! Alors en 2002, dès que le moment est enfin venu, j'ai rejoint les après-midi jeux du club. J'ai toujours adoré jouer aux cartes, surtout au rami. Aujourd'hui, je joue principalement aux jeux de société : Scrabble, Triomino, Qwirkle, Skyjo... J'y ai rencontré plein de gens, et pendant longtemps, j'ai été de toutes les sorties !* »



Les vendredis après-midi, c'est jeux ! - mars 2026

Cette association, qui s'adresse à toutes les personnes retraitées, tient un rôle majeur dans le maintien du lien social, grâce à ces rencontres récréatives mais aussi via les cours de gym entretien seniors. Animés par une enseignante professionnelle, ils ont lieu tous les lundis, dans une salle au sous-sol du Patio, et permettent aux retraité·es de tous âges d'entretenir leur mobilité, leur souplesse et de travailler le renforcement musculaire. Et chaque année, sont organisés : à l'automne un grand repas pour fêter les

anniversaires et une sortie en car au printemps. « *Cette année, nous partons en Haute-Savoie, indique Michèle Vincent, présidente du Club Moucherotte, avec au programme, visite du Musée de l'Horlogerie et du Décolletage de Cluses, déjeuner au restaurant, puis découverte du Musée de la Musique mécanique de Gets.* » Une nouvelle occasion pour se créer des souvenirs collectifs !



Dîner-spectacle à La Villa (Montbonnot-Saint-Martin) pour les 50 ans du Club - 2023



Sortie au Château de Virieu - juin 2025

Si vous souhaitez rejoindre le Club Moucherotte, voici les informations pratiques :

Après-midi jeux : les vendredis, de 13h30 à 16h30 (fermé en juillet et août)

Cotisation annuelle : 23€

Cours de gym : les lundis de 14h15 à 15h15 (hors vacances scolaires)

Renseignements : auprès de Michèle Vincent au 04 76 96 14 76 (*laisser un message si absente*) ou le vendredi après-midi directement au club (Espace-Schoelcher)