

Sept - Oct
2026

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla Et Programme d'animations

Numéro
26

FESTIVITES DE NOËL

Inscriptions

Vous avez 70 ans ou plus ? Alors, vous pouvez participer au repas dansant de Noël des seniors qui aura lieu le dimanche 6 décembre, au Prisme. Si vous ne pouvez pas vous rendre au repas, vous pourrez bénéficier d'un ballotin de chocolats.

Le coupon-réponse pour s'inscrire est intégré au journal municipal Info Seyssins de septembre-octobre* et doit être retourné à l'accueil du CCAS (pas dans la boîte aux lettres) avant le 20 novembre.

Lors du dépôt de votre inscription, il vous sera remis un reçu à présenter lors du repas ou du retrait de votre ballotin.

** Le coupon-réponse peut aussi être retiré à la mairie ou au CCAS.*

ATELIER D'ECRITURE

Il reste quelques places...

Les séances ont lieu environ une fois par mois, le lundi après-midi, de 14h à 16h, au CCAS. Si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à vous rapprocher du Pôle seniors.

Raconter des vies

A venir : une création artistique participative

Eric Margery est un artiste plasticien bien connu sur notre commune. Sa pratique artistique s'articule autour de la peinture abstraite, la sculpture et l'installation. Au fil de son travail, il explore différentes formes et textures, utilisant des matériaux variés tels que le papier pour ses sculptures et des techniques mixtes pour ses peintures abstraites.



Il crée des œuvres révélant une approche délicate et inventive du volume. Ainsi, l'exposition « *Un souffle de papier sur la mer* », installation mouvante de papier proposant un monde doux et poétique, qu'on a pu découvrir au Centre culturel Montrigaud en 2024.

En lien avec *L'Espace culture, sport et vie associative* de la commune, il nous propose à partir de cet automne, de cheminer avec lui vers sa prochaine exposition, « *Førhør* » : une installation et une déambulation au fil d'une série de portraits imaginaires : des sculptures et modelages en papier pour nous raconter des vies. Un projet d'art participatif qui questionne l'identité, la mémoire collective et la force de l'imagination. À partir des visages sculptés par l'artiste, divers groupes du territoire (écoles, centres sociaux et peut-être Pôle seniors...) vont imaginer qui étaient ces personnes, quelles seraient leurs histoires, leurs souvenirs, qu'auraient-elles à nous dire sur elles-mêmes... Ensemble, ils vont constituer une collection de souvenirs, d'objets, de photos, de lettres... consignés dans des boîtes. À la manière d'archéologues improvisés.

On en reparle très bientôt...

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



CCAS
Le Patio

Mutuelle communale

→ Réunion publique

Lundi 26 octobre à 18h

Espace Victor-Schoelcher
(salle des jeux)

Forum de la vie associative

Samedi 5 septembre

à partir de 13h

Le Prisme
Espace Victor-Schoelcher

Rdv Presse-citron > [MARDI 1^{ER} SEPTEMBRE, LUNDI 12 OCTOBRE // 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](#)

Un café en terrasse > [JEUDIS 3 SEPTEMBRE ET 8 OCTOBRE // 10H // BAR LE NPA](#)

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

Ma p'tite santé : Des cervicales qui ont la classe ! > [LUNDI 7 SEPTEMBRE OU LUNDI 5 OCTOBRE \(AU CHOIX\) // DE 9H À 10H](#)

Marion Cotte et Guillaume Sauquet, kinésithérapeutes, nous ont préparé une séance toute dédiée... 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 pour préserver notre santé et en être les acteurs et actrices au quotidien.

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

Danse sur chaise > [LUNDIS 7 SEPTEMBRE OU 5 OCTOBRE // 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.

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

Cercle de chant > [MARDIS 8 SEPT. OU 6 OCT. \(AU CHOIX\) // 15H30](#)

La détente est apportée par la répétition des mantras qui permettent de lâcher les pensées, par la joie de chanter ensemble. Bérangère Guicherd est formée en yoga du son et sonothérapie.

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

Formation Code de la route : remise à niveau > [JEUDIS 10 ET 17 SEPTEMBRE // 9H À 12H](#)

Gérard Colas, de l'association *Agiroute*, anime cette remise à niveau de nos connaissances pour une conduite automobile sécurisée. Ces deux séances verront aborder des sujets tels que les panneaux de signalisation, la conduite de nuit ou avec intempéries, le freinage et le temps de réaction, l'éco-conduite, les médicaments... Cette remise à niveau est suivie d'une rencontre avec Mickaël, policier municipal, le 22 septembre (voir plus loin).

- ◆ Salle Marius-Roche - Le Patio // Gratuit // [Nombre de places limité / inscription obligatoire](#)

Le répertoire de Michel > [JEUDI 10 SEPTEMBRE // 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](#)

Prévention des chutes – Conférence (suivie de 11 ateliers) > [LUNDI 14 SEPTEMBRE // 15H30 À 17H30](#)

Se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol : tous les aspects de l'équilibre sont abordés : souplesse, mobilisation des articulations, résistance, savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle... Les inscriptions pour le cycle des onze ateliers qui suivront auront lieu à l'issue de la conférence.

- ◆ Salle Simone-Veil - Quartier Pré Nouvel // Gratuit // [Sur inscription](#)
- ◆ Cycle organisé en partenariat avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS Drac Rive gauche), l'association Kiné Prévention Auvergne-Rhône-Alpes, et financé par la Commission des Financeurs.

Conduite auto sur Seyssins > 22 SEPTEMBRE // 14H

Le Pôle seniors initie un temps d'échange sur les déplacements automobiles et piétons sur la commune avec Mickaël, policier municipal. Quels sont les points de vigilance ? Quelles problématiques rencontrées ? Des questionnements concernant la mobilité sur la commune ? C'est l'occasion d'en parler ensemble.

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

L'Heure du thé > JEUDI 24 SEPTEMBRE // 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

Initiation au « Slow jogging » ou : jogging lent ! > JEUDI 1^{ER} OCTOBRE // 9H30

Hiroaki Tanaka a initié cette méthode : une course lente, à toutes petites foulées, suivant sa devise : « *Courez à une allure qui vous permette de sourire constamment. Si vous n'y parvenez pas, ralentissez.* » Si on en croit la prose sur le sujet, cette course lente, adaptée à tous les âges, permet de prévenir les risques cardiovasculaires, la fonte des muscles et permet même de brûler les graisses plus rapidement qu'en footing classique ! On teste ?

◆ Animé par Mélanie Mens, enseignante en Activité Physique Adaptée // Parc Raymond-Aubrac // Sur inscription

Atelier du bout des doigts > JEUDI 1^{ER} OCTOBRE // 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 »).

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

Ateliers mémoire > Prévention

Des séances bimensuelles ont lieu au CCAS pour faire travailler ses méninges. Des places se libèrent parfois. *Notez-bien que ces séances ne sont pas adaptées aux personnes présentant des pathologies cognitives.*

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

Des après-midi jeux de société, en roue libre...

Qwirkle, Scrabble, Skyjo, Rumikub, coinche...

Vous pouvez aussi venir juste pour papoter !

◆ Salle Marius-Roche - Le Patio // Gratuit

Bougeons ensemble ! > LES MARDIS - HORS VACANCES

SCOLAIRES (A PARTIR DU 15.09) // DE 9H30 À 10H30

À bonne allure ou à petits pas, on fait un circuit en boucle dans le stade, à son rythme.

◆ RDV Stade Beauvallet - Annulé en cas de pluie

Fin du réseau cuivre >

La fermeture du réseau télécom cuivre, support historique des services de téléphonie fixe et d'Internet, aura lieu au plus tard le 1^{er} janvier 2027 à Seyssins. Si vous êtes toujours connecté·e à ce réseau (auquel cas, vous avez encore un branchement avec une prise en T pour votre téléphone), **vous devez vous préparer à vous connecter à la fibre pour éviter une coupure de vos services** à cette date (téléphone fixe, internet, téléalarme...)

Rapprochez-vous de votre opérateur actuel ou de l'opérateur de votre choix pour faire le point.

**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 : p. 1 photo Eric Margery

p. 4 freepik pour magnific.com

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

DISCUSSION AUTOUR D'UNE TABLE DE PING-PONG !**Une activité physique tant ludique que bénéfique**

Le tennis de table est une activité douce, adaptée à tous·tes, qui présente de nombreux bienfaits physiques, cognitifs et psychologiques : renforcement musculaire, concentration, amélioration de la motricité, de la coordination, des réflexes, réduction du stress (car elle favorise l'échange et le lien social)...

Christiane et Marie-Andrée ont commencé cette activité il y a cinq ans, lorsqu'un cours dédié aux personnes retraitées a été mis en place par le Tennis club de Seyssins. Un cours qui est ouvert aux seniors quels que soient leur niveau de jeu (débutant ou confirmé), leur âge ou condition physique. Six ou sept personnes se retrouvent désormais, chaque lundi, pour échanger des balles.



Marie-Andrée : J'ai toujours aimé les jeux de balle : tennis, badminton sur la plage l'été... C'est plus motivant que certaines activités physiques parfois un peu rébarbatives. J'ai commencé le *ping* seulement quelques mois après une opération de prothèse au genou, avec l'aval du médecin.

Christiane : J'avais déjà fait du ping-pong, ça me semblait très ludique. Je n'ai pas eu d'appréhension avant de commencer, j'étais confiante. Et je constate qu'il n'y a pas de difficulté particulière, ce n'est que du plaisir ! Quand on arrive au cours, on passe quelques balles pendant que le coach installe le matériel, puis il nous propose des exercices d'échauffement, des exercices d'équilibre, on enjambe des haies, on soulève des poids... Bon, il faut avouer qu'on prend parfois un peu la tangente avec certaines consignes !

Marie-Andrée : Ensuite, après l'échauffement, nous « passons aux tables » ...

Christiane : Avant, on se contentait de jouer, on se renvoyait la balle...

Marie-Andrée : ... et on pensait qu'on était douée juste parce qu'on arrivait à se renvoyer la balle !

Christiane : Pendant le cours, on apprend les termes techniques, le coach nous encourage, nous donne des conseils pour nous améliorer ; il a l'œil partout et est toujours très positif avec nous, très bienveillant ; c'est un cours qui se déroule dans une bonne ambiance, où on se sent à l'aise.

Marie-Andrée : C'est vrai qu'on progresse au fil des séances. Le moniteur nous enseigne les différentes techniques de base : maniement de la raquette, coups droits ou revers avec maints effets *coupés* ou *slicés*, services style *marteau* ou *essuie-glace*, *top-spins*, *poussettes* et j'en passe... Il n'y a aucune compétition entre nous, c'est adapté à tout le monde. Le coach tient bien compte de nos problèmes de santé, et lors de l'échauffement, il veille à donner des mouvements adaptés à chacune. Je suis gauchère, je dois faire tous les exercices à l'envers ! Le coach est également gaucher, il me comprend bien et on s'adapte !

Christiane : Je progresse doucement, à mon rythme, le revers est toujours un peu compliqué mais j'ai bien amélioré mon coup droit ! Les déplacements sont tout de même beaucoup plus tranquilles qu'au tennis, on doit juste couvrir la largeur de la table.

Marie-Andrée : Oui, ce n'est pas très fatigant, et puis on fait des « pauses fraîcheur » ! Et chaque séance se termine par quelques instants de relaxation en musique sur les tapis...

Alors, qu'attendez-vous pour venir vous aussi lancer vos « top-spins » ?

Les cours ont lieu les lundis matin de 9h à 10h15 au gymnase Beauvallet (40 av. Louis-Armand)

Inscription en ligne (Tennis de table Seyssinois), ou lors du Forum des associations de la commune, ou alors à l'issue d'une séance de découverte.

Matériel : Tenue de sport, paire de baskets, la raquette est fournie pour les premières séances.