

Nov. – Déc.
2026

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla Et Programme d'animations

Numéro
27

NOUVEAU !

« Le Fil conducteur »

En 2027, au Patio : des ateliers destinés aux personnes présentant des troubles cognitifs, type maladie d'Alzheimer.

Plus d'informations page 4

LE BELVEDERE

Des animations ouvertes

La plupart des activités proposées au sein du Belvédère, résidence-autonomie gérée par le CCAS, sont ouvertes aux habitant·es de la commune.

Une petite vingtaine de résidents et résidentes profitent des animations : séances de relaxation, lotos, ateliers mémoire, animations musicales, projection de documentaires : il reste souvent de la place pour des personnes extérieures.

N'hésitez pas à vous rapprocher des agentes de la structure pour avoir plus d'informations :

Le Belvédère
23 avenue du Grand champ
04 76 49 18 70

Le mois de la photo

Exposition « Ecouter la montagne : paroles de bergers et d'éleveurs »



Depuis une trentaine d'années, **Emmanuel Breteau** accompagne le monde pastoral alpin en photographiant la vie et les gestes des éleveurs et des bergers avec leurs animaux. Il recueille les témoignages des bergers et bergères qui bon gré mal gré perpétuent une tradition d'élevage ancestral. Des paroles que l'on entend rarement, nous donnant à voir la réalité complexe d'un métier souvent ignoré ou fantasmé.

Au-delà du pastoralisme, les photos, les témoignages et les textes des scientifiques nous interrogent sur notre relation à la nature, au vivant, au partage des territoires de montagne et des espaces ruraux.

Centre culturel Montrigaud // du 18 novembre au 9 décembre

Vernissage le mercredi 18 novembre, à 18h30

Les mercr. 10h - 12h30 / Du jeu. au ven. 14h - 18h / Sam. 21 nov. 9h30 - 12h30

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 20 novembre.

En échange : reçu à présenter le jour J.

Café des Aidants

Jeudi 19 nov. et 17 déc. à 14h30

Espace Gisèle-Perez
84 rue de l'Industrie // Seyssinet-Pariset

Renseignements Pôle seniors
Gaëlle Martinez - 04 76 96 97 18

Ma p'tite santé : Sus aux sciatiques ! > LUNDI 2 NOVEMBRE OU LUNDI 14 DECEMBRE (AU CHOIX) // DE 9H À 10H

Marion Cotte et Guillaume Sauquet, kinésithérapeutes, nous ont préparé une séance dédiée au nerf sciatique dans toute sa splendeur ! 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

Bienvenue à la retraite ! > JEUDIS 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE // DE 9H30 À 12H

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

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Financé par la Commission des financeurs
- ◆ Sur inscription auprès de Néosilver : 07 57 90 73 24 ou mawa@neosilver.fr

Ateliers Santé auditive et visuelle > LES JEUDIS 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE ET 3, 10 DECEMBRE // 14H À 16H

Déconstruire les préjugés, mettre en place des pratiques quotidiennes d'auto-soin (pour détendre les yeux par ex.), encourager un changement d'habitudes, apprendre à gérer des émotions négatives... Cet atelier sensibilise à l'importance de préserver la vue et l'audition pour rester autonome et maintenir une bonne estime de soi. Grâce à des exercices d'éveil sensoriel, des conseils pratiques, des astuces pour mieux comprendre les conversations dans le bruit, des temps d'échanges, cette proposition accompagne les participant·es face au défi du vieillissement. Animé par Laurence Pierruccioni, sophrologue spécialisée dans la prise en charge des troubles de l'audition.

- ◆ Salle Simone-Veil - Quartier Pré Nouvel // Gratuit // Financé par la Commission des financeurs // Sur inscription

Sensibilisation aux gestes de 1^{ers} secours > MARDI 10 NOVEMBRE // 14H À 17H

L'association les *Secouristes français – Croix blanche* vient animer cette formation pour nous apprendre à exécuter les gestes de premiers secours destinés à se protéger, protéger la victime et les témoins, alerter les secours d'urgence, empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

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

Rdv Presse-citron > LUNDI 9 NOVEMBRE // 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 // Gratuit // Sur inscription

Atelier du bout des doigts > MARDI 24 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 (carte « pop-up »).

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

Un café en terrasse > JEUDI 10 DECEMBRE // 10H // BAR LE NPA

On se retrouve au bistrot pour bavarder autour d'un café ou d'un cappuccino surmonté d'une belle chantilly, ou d'un thé, d'un jus de fruits pomme-poire par exemple...

- ◆ Consommations à charge de chacun·e

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 (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

Tout pour la musique !

Elle a tout pour plaire ! Elle nous réunit, nous fait danser, nous émeut... Mais différentes études montrent que la musique a d'autres attraits : bénéfique pour nos fonctions cognitives, contre le stress, contre la douleur...

Do, ré, mi, fa, sol, la, si, do pour la mémoire !

Quelques notes d'une mélodie et hop ! des souvenirs affluent, les paroles reviennent et on se prend à fredonner. A l'écoute de la musique, nos zones cérébrales s'activent, des milliards de neurones s'agitent et c'est parti pour une séance de plasticité cérébrale ! L'air de rien, notre cerveau bosse pendant qu'on se dandine !

Dièse et bémols sur les émotions !

Source de plaisir, la musique agit sur le système de récompense du cerveau : la libération de dopamine active la sécrétion d'endorphines, procurant une sensation de bien-être, réduisant le stress et l'anxiété. Une enquête suggère même que, parmi différents styles de musique, les tubes des années 80 seraient les plus efficaces pour réduire la tension artérielle et la fréquence cardiaque. La musique serait même plus

efficace qu'un anxiolytique pour réduire l'anxiété pré-opératoire... De là à dire qu'elle pourrait diminuer les risques de dépression, il n'y a qu'un pas !

Clé de sol contre la douleur !

En activant certaines structures neuronales, la musique permettrait de « court-circuiter » les schémas liés à la douleur. Une équipe de recherche de l'Université McGill (Canada) a découvert que la musique a plus de chance de soulager la douleur lorsque le tempo de la mélodie s'harmonise à notre rythme naturel (notre tempo interne en quelque sorte). En tous les cas, comparativement au silence, la musique atténue considérablement la perception de la douleur ressentie. Tubes des années 60, rock des années 70s, variété des années 80s, du rythme & blues des années 90, jazz ou classique moderne, et même le heavy metal : faites votre choix ! Car quelques soient le style et le tempo, la musique nous fait du bien !

Sources : mcgill.ca ; pourbienvieillir.fr ; cnracl.fr ; santemagazine.fr

**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 : p3 Rochak Shukla -
magnific.com / p4 : freepik - magnific.com
IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.*

LE FIL CONDUCTEUR

Discussions, jeux et liens

A partir de janvier 2027, le Pôle seniors du CCAS de Seyssins propose un premier cycle de 8 séances destinées à des seniors de la commune présentant des **troubles cognitifs** (maladie d'Alzheimer ou apparentée), diagnostiqués ou en cours de diagnostic.

Le **Fil conducteur** privilégie une approche par l'expression, le lien social, la mise en place de routines du quotidien et la valorisation de l'histoire de vie des personnes, combinant échanges informels, discussions thématiques et remue-méninges stimulants.

Cet **atelier** (gratuit), d'une durée de 1 heure, aura lieu dans la salle d'activités du CCAS (salle Marius-Roche) et sera encadré par Julie Galmès, neuropsychologue, et l'animatrice du Pôle seniors.

REUNION D'INFORMATION

Jeudi 26 novembre à 14h30

CCAS Le Patio - salle Marius-Roche

- * *Présenter Le Fil conducteur*
- * *Répondre à vos questions*
- * *Faire connaissance*

Les personnes qui le souhaitent pourront s'inscrire à l'issue de cette rencontre. Le nombre de places est limité.

Pour plus d'informations au préalable, contactez le Pôle seniors : 04 56 40 88 39.

Retour sur... le « Slow jogging »

Début octobre, le Pôle seniors découvrait le *slow jogging* ou **jogging lent**, une pratique bien particulière de la course à pied : ici, il s'agit de courir le plus doucement possible, à toutes petites foulées, en attaquant non par le talon, mais par la partie avant du pied. Une méthode développée au Japon dans les années 80 par Hiroaki Tanaka, physiologiste du sport. Plus doux pour les articulations qu'une course normale, parfait pour stimuler l'activité cardiovasculaire, le jogging lent est une pratique accessible à tous âges.

Accompagnée par Mélanie Mens, enseignante en Activité Physique Adaptée, cette session était une découverte pour la dizaine de participantes curieuses d'expérimenter cette activité. Pendant la séance, après un échauffement des articulations, elles ont pu alterner jogging lent et segments de marche pour prendre le temps d'observer la méthode et de valider sa compatibilité avec leurs propres capacités physiques.

Adopter le rythme « **niko-niko** » (sourire aux lèvres) c'est courir si lentement qu'on peut sourire et même discuter si on le souhaite. Si on s'essouffle, c'est

probablement qu'on va trop vite, il suffit alors de ralentir encore !

Ce jour-là, dans le parc Raymond-Aubrac, cette pratique a fait de nouvelles adeptes ! Alors, il est fort probable que de nouvelles sessions aient lieu dans les mois à venir... **Qui serait partant·e ?**

