

Mars – Avril
2025

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla et Programme d'animations

Numéro
19

TROC DE GRAINES ET PLANTS

Mardi 18 mars
de 15h30 à 17h30

Parvis du CCAS Le Patio

L'équipe des Mini-pousses et potes âgés met en place un troc en ce début de saison potagère. Un troc pour échanger des savoirs, des pratiques, des astuces avec d'autres jardinier·ières, et bien sûr pour repartir avec des graines et végétaux...

Vous pouvez apporter graines, plants ou boutures à partager, au CCAS (sur les horaires d'ouverture), à partir du jeudi 13 mars ou le jour même (en indiquant bien le nom de la variété, la date et lieu de récolte). Les dons de livres ou magazines de jardinage sont possibles. La participation au troc est gratuite.

Rens. au CCAS : 04 76 96 03 25



Connaissez-vous les droits culturels ?

Rencontre, découverte, réflexion, émancipation...



Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Nous avons droit à l'alimentation, au logement, à la santé, à la liberté de penser et de s'exprimer... Parmi tous ces droits, il y a aussi « les droits culturels ».

La culture, ce sont les arts bien sûr, mais aussi les connaissances, les sciences, les langues, l'information, l'éducation, les religions, les coutumes, les modes de vie au quotidien... Exercer ses droits culturels permet à chaque personne de voir et imaginer le monde et de mieux agir sur lui ; de connaître, comprendre et respecter l'autre et de se savoir respecté·e ; de participer pleinement à la vie en société.

Chacun et chacune a le droit de choisir et de partager ses appartenances, ses affinités et ses pratiques culturelles, dans le respect des autres. De connaître et comprendre des traditions, des œuvres, des patrimoines, des savoirs. De se former et de transmettre des connaissances. Nous sommes toutes et tous porteurs de culture et avons des choses à partager : un savoir-faire, des idées, une passion, une histoire...

Les droits culturels parlent du monde dans toute sa beauté, sa complexité et sa diversité. Faire vivre les droits culturels, c'est approfondir et renouveler nos façons de vivre ensemble.

Source : astrac.be

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



CCAS
Le Patio

Parcelles disponibles Seyssins Jardins

Pour les Seyssinois·es vivant en appartement ou maison sans jardin.
Envoyer un courrier à Seyssins Jardins - 8, rue Joseph-Moutin – Seyssins

Soutien scolaire Pôle jeunesse

On recherche des bénévoles pour aider des jeunes de la commune, leur redonner confiance en eux.

Contact : C. Bourdin : 07 66 28 68 28

Après-midi jeux à la résidence-autonomie > [LUNDIS 10 MARS ET 14 AVRIL // 15H](#)

Les résident·es du Belvédère nous accueillent pour un temps de jeux partagé. Time's up, Insider voire des jeux du monde, des jeux d'adresse ou encore des jeux cérébraux...

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

L'après-midi « Coup de main » > [LUNDI 17 MARS // 15H15](#)

Origami en série ! Nous avons besoin d'un coup de main pour préparer le rendez-vous Trocs de graines (voir en 1^{ère} page). Au programme, un « sachet » reproduit en nombre pour que les personnes qui viendront au Troc puissent repartir avec leurs graines bien enveloppées.

- ◆ Rendez-vous au CCAS Le Patio // Gratuit // [Merci de vous faire connaître en amont](#)

Bienvenue à la retraite ! > [JEUDIS 20, 27 MARS, 3, 10, 17 AVRIL ET 15 MAI // DE 14H A 16H](#)

◆ Comprendre ses droits à la retraite, gérer ses ressources, connaître ses besoins, ses envies... Ces six ateliers, animés par Laurence Pieruccioni, sophrologue, s'adressent aux personnes nouvellement retraitées (entre six mois et deux ans) et permettent d'entamer cette nouvelle période de vie avec sérénité et allant ! Il sera aussi question de bien-être, de découvrir des bons plans et de partager ses expériences. En lien avec la CARSAT Rhône-Alpes

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

Fête du court-métrage > [LUNDI 24 MARS // 14H](#)

La Fête du court-métrage offre l'occasion de découvrir des petites pépites cinématographiques. Alors à la fin de l'hiver, on s'installe confortablement dans les fauteuils de la salle Régis-Prouté pour déguster une sélection de films courts, en toute curiosité ! Avec la complicité de l'Espace Culture, Sport et Vie associative.

- ◆ À l'espace Victor Schoelcher // Gratuit // [Sur inscription](#)

Prévention santé : gym du périnée > [3, 10 ET 17 AVRIL // 9H30 À 10H30](#)

Marion Cotte et Marie Robinet, kinésithérapeutes, ont concocté trois séances de gymnastique (sur chaise) pour renforcer la tonicité et la souplesse des muscles du périnée, mais aussi pour apprendre à les détendre, pour prévenir les risques d'incontinence et de prolapsus, pour préparer les muscles du périnée à réagir et s'adapter à toutes les situations quotidiennes (toux, éternuements, effort physique...) Et sachez qu'un périnée en forme est aussi gage d'un dos en bonne santé ! Attention, cet atelier est destiné aux femmes uniquement.

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

Expo Fashion Monsters > [JEUDI 10 AVRIL // 15H](#)

La photographe et journaliste Léonor Lumineau nous interroge sur notre (sur)consommation de vêtements... Pour chaque image, la photographe et la personne dont elle fait le portrait vident le dressing et choisissent des vêtements pour créer, par le jeu des superpositions et des couleurs, des « monstres de fringues ».

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

Conférence-atelier sur l'altruisme > [MARDI 15 AVRIL // 14H A 16H](#)

Combinaison engagement pour les autres et épanouissement personnel. En quoi, agir pour autrui est bénéfique pour la santé. C'est le sujet de cette conférence-atelier animée par Julie Debarle. Sera évoqué l'impact positif d'un engagement, en fonction de ses préférences, de ses talents ou ses envies du moment mais aussi du temps et de l'énergie que l'on peut y consacrer.

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

LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

Mini-pousses et potes âgés

JEUDI 27 MARS ET JEUDI 10 AVRIL // 10H

N'hésitez pas à vous inscrire auprès du pôle seniors pour participer à cette activité potagère inter-générationnelle, avec les enfants et professionnelles du multiaccueil Fanny Vella ; vous pouvez aussi venir juste pour regarder !

Les lundis au bistrot

10 MARS ET 7 AVRIL // 9H (NPA)

24 MARS ET 14 AVRIL // 9H (CAFE DU CENTRE)

On se retrouve au bistrot pour bavarder autour d'un café. Tout simplement.

◆ Consommations à charge de chacun·e

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

Après-midis jeux et tricot

TOUS LES MERCREDIS // DE 14H30 À 16H30

Des après-midi en roue libre, tricot ou jeux de société... Ou venez juste pour papoter !

◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit

Ateliers mémoire

Tous les quinze jours le pôle seniors propose des exercices pour stimuler le cerveau... Les trois groupes sont complets cette année mais n'hésitez pas à vous inscrire sur liste d'attente, des places se libèrent parfois.

L'Heure du thé

Après 7 années d'existence, les rendez-vous « L'Heure du thé » se mettent en pause. La bibliothèque Lucie-Aubrac et le Pôle seniors s'attellent à un nouveau format. Plus d'informations prochainement !

La marche nordique

Et si vous testiez la marche nordique ? Apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970, c'est une activité sport santé très complète aux nombreux bienfaits. Elle peut en effet solliciter jusqu'à 80% des chaînes musculaires.

Pas besoin d'être un·e grand·e sportif ou sportive pour se lancer ! La marche nordique s'adresse à tous les publics, y compris les retraité·es n'ayant pas de contre-indication médicale.

Pour s'essayer en douceur à cette activité, le pôle seniors propose un cycle d'initiation au printemps.

Jérôme Roux, Seyssinois et instructeur qualifié vous permettra d'acquérir la technique de base, la bonne posture et les bons gestes. Le tout, dans la bonne humeur et avec le plaisir de découvrir cette activité ensemble.

Attention, cette pratique n'est pas adaptée aux personnes :

- avec des problèmes de dos, d'épaules ou tendinite aux membres supérieurs
- avec des soucis d'arthrite ou arthrose
- souffrant de troubles de l'équilibre

Pour la mise en place d'un groupe d'initiation (minimum 6 pers.), faites-vous connaître avant le 10 avril auprès du pôle seniors.

ANIMATIONS POLE SENIORS RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Anne Warin // 04 56 40 88 39
anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr

Vous pouvez demander à recevoir la Gazette par mail.

Illustrations : brgfx et pikisuperstar pour freepik.com

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

La résidence-autonomie Le Belvédère

Des temps d'échange précieux

Pendant de nombreuses années, les agentes et résident·es du Belvédère ont reçu, chaque jour de la semaine, la visite d'une bénévole. « *Un des atouts du Belvédère est d'être une structure familiale, à échelle humaine, qui permet aux agentes d'être à l'écoute des personnes âgées et de proposer un accompagnement plus personnalisé, en fonction des besoins. Historiquement, des bénévoles ont été sollicitées pour donner un coup de pouce aux collègues pour le temps du repas, explique Gaëlle Martinez, responsable de la structure. Puis de fil en aiguille, elles sont restées avec les résidents·es pour les animations de l'après-midi. Je me souviens que l'une d'elle apportait parfois des vernis à ongles pour une petite séance collective de manucure improvisée, c'était très apprécié !* »

Aujourd'hui, seule une personne continue à donner de son temps à la résidence. Chaque mardi depuis vingt ans, Marie-Christine Lavillonnière arrive avant le repas pour aider au service et pour déjeuner avec les convives ; parfois, après le café, elle reste pour participer à l'activité prévue l'après-midi : loto, chant, atelier avec intervenant·e extérieur·e... « *C'est très sympa de s'immerger dans le quotidien du Belvédère, on a de bonnes discussions, on rigole bien ! Les gens arrivent d'horizons différents, on apprend à se connaître. Ils me racontent d'où ils viennent, me parlent de leur vie. Parfois, des liens forts se créent. Pour être bénévole ici, il faut bien sûr aimer le contact, mais aussi savoir être discrète et respecter le rythme et les envies des personnes.* »



La résidence-autonomie cherche des bénévoles pour les autres jours de la semaine.

Si vous souhaitez vous impliquer dans la vie de la structure ou pour tout renseignement complémentaire en amont, vous pouvez contacter Gaëlle Martinez au CCAS : 04 76 96 03 25

Mobilité piétonne : on reprend les Petites marches exploratoires !

On reprend les Petites marches exploratoires pour continuer à repérer des lieux d'implantation de bancs publics. Depuis le printemps 2024 les repérages, complétés par les retours du questionnaire diffusé à l'automne, ont permis de relever pas loin d'une quarantaine de sites.

Prochaines Petites marches (sur inscription) :

N° 7 → **Mardi 22 avril**, 14h, rdv devant la salle Simone-Veil (Pré Nouvel)

N° 8 → **Jeudi 24 avril**, 14h, rdv devant le Centre culturel Montrigaud

N° 9 → **Lundi 28 avril**, 14h, rdv devant l'EHPAD Les Orchidées