



Canicule et orages n'auront pas entamé votre bonne humeur et votre dynamisme comme nous avons pu le constater cet été lors des appels téléphoniques hebdomadaires ou quotidiens passés auprès de vous. Tâchons une nouvelle fois de les mettre à profit, notamment lors du Mois de la santé et de la Semaine Bleue où vous serez propulsées de nombreuses activités de sensibilisation et de découvertes.

En premier lieu, les EHPAD, SIAD, CCAS et Espace Seniors se sont associés pour vous proposer un nouveau programme d'ateliers à la carte au panel large, « Pass'Âge » ; la finalité ? Rompre la solitude et profiter ! La Semaine Bleue et le Mois de la Santé se rejoindront pour une programmation de temps forts, qu'il s'agisse de la visite commentée autour du Grand Large, du Village Santé aux multiples stands, au lancement du programme d'activités nutrition et gymnastique adaptée avec l'UFOLEP...

Pour finir nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir le Décibus, la navette municipale gratuite qui simplifie vos déplacements deux fois par semaine, avec des arrêts plus visibles et des parcours plus raisonnés pour naviguer en toute liberté.

A toutes et à tous, il ne nous reste plus qu'à souhaiter une rentrée tonique et rafraichissante !

LAURENCE FAUTRA
Maire de Décines-Charpieu
Présidente du CCAS

SYLVIE MOULIN
Adjointe au Maire
Vice Présidente du CCAS

Zoom sur

LE DÉCIBUS

Pour faire mes emplettes, je prends la navette Décibus ! Pour rappel, le Décibus est une navette municipale gratuite, mise en place pour permettre aux habitants des quartiers excentrés



d'effectuer les principaux déplacements de la vie courante. Cette navette circule les mardis et vendredis matins afin de vous rendre au marché et au centre ville : Mairie, Police Municipale, Toboggan, La poste...

En cette rentrée 2019, notre navette communale fait « peau neuve ». Les itinéraires sont désormais simplifiés avec 4 lignes directes vers le centre-ville et de nouveaux horaires. Le Décibus sera aussi plus facilement repérable en devenant un minibus de 15 places, moins énergivore et moins polluant qu'un car classique, favorisant la préservation de l'environnement. Les différents arrêts seront également mieux marqués avec une signalétique sur le terrain et un affichage de la destination sur l'avant de la navette (girouette directionnelle).

Une plaquette de présentation avec les nouveaux itinéraires et la grille horaires est à votre disposition sur simple demande auprès du Pôle Cadre de vie en Mairie annexe (2-4 rue Marcellin Berthelot), à l'Espace Seniors et également sur le site de la ville.

N'hésitez pas également à nous faire part de vos suggestions, pour améliorer ce service!

Pour plus d'informations contactez
l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92

C'est d'actu

PASS'ÂGE

Depuis plus d'un an, les institutions et services publics intervenant auprès des retraités de la commune se sont réunis pour travailler de concert et en complémentarité pour vous proposer de nouvelles activités ajustées à vos besoins.



Depuis juin 2019, une programmation d'activités à la carte jusqu'à la fin de l'année peut vous être présentée, qu'il s'agisse d'ateliers bien-être, esthétique, coiffure pour prendre soin de soi, ateliers créatifs, ateliers gymnastique adaptée, ateliers prévention des chutes ou encore des tutoriels et des sorties extérieures, dont l'objectif principal est de sortir un peu plus de chez soi, et –pour les plus timides- rencontrer d'autres retraités de la commune.

Gratuit, sans obligation, et également ouverts aux proches aidants, le projet « Pass'Âge » vous permettra de mieux connaître les structures présentes sur le territoire et découvrir un peu mieux les aides existantes et les dispositifs qui pourraient vous soutenir dans le quotidien.

Soutenu par la Conférence des financeurs et la CNSA, « Pass'Âge » est un tremplin tant pour les seniors que pour leurs proches et il suffit d'un appel téléphonique pour en savoir plus et programmer une première rencontre.

Pour plus d'informations contactez
la résidence Fleurs d'Automne au 04 72 02 64 64
ou passage69150@gmail.com

A venir

MANGER, BOUGER, SANTÉ PRÉSERVÉE

Pour rester en forme longtemps, il est important de bien manger, mais également de bien bouger ! Il est en effet reconnu que l'activité physique préserve l'autonomie et la santé quand on prend de l'âge.



L'UFOLEP, fédération sportive, solidaire et citoyenne œuvre depuis de nombreuses années, pour accompagner le public Senior dans sa vie quotidienne, au travers d'ateliers éducatifs, sportifs mais également nutritionnels. A l'automne, elle propose aux retraités décinois le programme « Manger, bouger, santé préservée » initié par « Atouts Prévention » et financé par différentes caisses de retraite de la région Auvergne Rhône Alpes.

Ce programme se compose d'un cycle de 6 ateliers alternant activité physique et atelier nutritionnel avec pour objectif une meilleure compréhension de l'importance de l'alimentation et de l'activité physique dans la protection du bien-vieillir. Construire ses menus selon son budget, au rythme de ses envies, prendre conscience que les besoins alimentaires évoluent tout au long de la vie, devenir acteur de son hygiène alimentaire et corporelle, adapter ses habitudes en fonction de son âge, tels seront les thèmes abordés lors de ces rencontres.

Ce cycle d'ateliers entièrement gratuit aura lieu les mardis de 9h30 à 11h30 du 1^{er} octobre au 5 novembre au Club Soleil d'Automne, 147 rue Emile Zola.

Pour plus d'informations, contactez
l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92
ou l'UFOLEP au 04 72 37 26 35.

Zoom sur

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

L'Allocation personnalisée d'Autonomie (APA) est entrée en vigueur au 1^{er} janvier 2002. Prestation sociale à vocation « universelle », cette allocation peut être attribuée à toute personne de 60 ans et plus, en perte d'autonomie. L'aide financière, calculée selon les revenus de la personne, permet d'assumer les dépenses liées à la perte d'autonomie, que l'on soit à domicile ou en établissement.



Pour l'APA à domicile, l'attribution de celle-ci se fait sur la base d'un dossier administratif et médical qui permettra au service spécialisé de la Maison de la Métropole d'apprécier le degré de dépendance (évalué en niveau « GIR »), proposer une visite à domicile de l'équipe médico-sociale afin de balayer l'ensemble des besoins de la vie quotidienne : de l'entretien du logement à l'aide à la toilette, la préparation des repas à la livraison de ceux-ci et également l'ensemble des aides matérielles (aménagement, téléalarme, transport...)

Pour l'APA en établissement, l'attribution de celle-ci se fait en lien avec l'établissement d'accueil et financera directement une partie du tarif dépendance, c'est-à-dire les dépenses afférentes à l'aide et à la surveillance nécessaires à la personne.

Bon à savoir : l'APA n'est pas récupérable sur succession et vise avant tout à ce que la personne âgée en perte d'autonomie puisse avoir au quotidien l'ensemble des soutiens au gré de l'évolution de son état de santé.

Pour tous renseignements, contactez le service
Personnes Âgées de la Maison de la Métropole
de Décines-Charpieu au 04 72 05 43 96

À VOS AGENDAS !

SPÉCIAL SEMAINE BLEUE ET MOIS DE LA SANTÉ

Programmes complets à l'Espace Seniors, au Club Soleil d'Automne et sur www.decines-charpieu.fr
Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors.

- **Lundi 07 octobre à 14 h : Séance gratuite du film « Les vieux fourneaux »** au Toboggan suivie d'un goûter
- **Mercredi 9 octobre à 14h : Balade commentée** avec France Nature Environnement sur le Chemin de Contre Halage. Possibilité de venir avec vos petits enfants.
- **Jeudi 10 octobre, de 14h à 17h30 : « Village Santé », Place Roger Salengro.** Information et animation autour de la prévention, santé, maintien à domicile...
- **Samedi 12 octobre à 12h : Repas des Seniors âgés de 73 ans et plus,** au gymnase Charlie Chaplin

- **Lundi 14 octobre de 14h à 16h : Atelier Art floral** à la résidence Flandrin.
- **Mardi 15 octobre à 14h : Balade cœur de Ville** animée par l'archiviste de la Ville.
- **Mercredi 16 octobre à partir de 14h : Découverte des jeux** à la ludothèque, 8 avenue Salvador Allende. Possibilité de venir avec vos petits enfants.

MAIS AUSSI

- **31 octobre à 9h30 : information collective « Le Numérique et moi »** Espace Berthaudière Le Prainet 13 avenue Salvador Allende
- **7 novembre à 9h30 : « Café Tablette »** Espace Berthaudière Le Prainet 13 avenue Salvador Allende sur inscription