

ÉDITO

C'est avec un réel plaisir que nous avons pu vous retrouver à l'automne dans le cadre des activités de la Semaine Bleue, du Mois de la Santé ou au Club Soleil d'Automne.

Dans la continuité de ces moments conviviaux, plusieurs événements vont rythmer cette fin d'année : la distribution des chocolats et des colis de Noël et les nombreuses animations proposées par la Ville lors de Décillumine.

Ce mois de décembre est aussi pour nous l'occasion de vous inviter à participer au Conseil des Aînés. Votre vision de l'adaptation de notre ville aux problématiques du vieillissement nous semble primordiale afin de proposer une ville toujours plus accueillante, répondant aux besoins exprimés par ses habitants âgés.

Cette fin d'année correspond aussi pour beaucoup d'entre nous au rappel du vaccin anti-covid. L'Espace Seniors Décinois organise 3 demi-journées de vaccination pour la 3^e dose en collaboration avec l'ARS et l'unité mobile du centre de vaccination du Groupement Hospitalier Nord. Ces sessions sont réservées en priorité aux seniors les plus isolés de notre commune.

Dans ce contexte encore fragile, nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année en famille ! Que ces temps conviviaux vous soient bénéfiques et chaleureux et que cette année se termine pour vous et vos proches dans la joie et le bonheur.

LAURENCE FAUTRA
Maire de Décines-Charpieu
Présidente du CCAS

SYLVIE MOULIN
Adjointe au Maire
Vice Présidente du CCAS

PROCHAINE PARUTION EN MARS 2022

Pour plus d'informations, contactez l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92 ou consultez le site internet de la ville www.decines-charpieu.fr

ZOOM SUR LE CONSEIL DES AÎNÉS



Le Conseil des Aînés a vocation à favoriser la participation à la citoyenneté des personnes âgées. Il s'inscrit en ce sens dans la démarche Villes Amies des Aînés (VADA), qui vise à adapter les territoires aux problématiques de vieillissement. Dans un moment où la confiance dans les institutions et la démocratie s'amenuise, il convient pour les collectivités d'ouvrir leurs décisions aux personnes directement concernées.

Ouvert à toutes et tous, le Conseil des Aînés ne se soucie pas de vos expériences et engagements passés : la démocratie est l'affaire de l'ensemble des habitants de la cité. L'animation par les services de la Ville fera tout pour vous aider à prendre la parole

de diverses façons, aussi bien en groupes de travail qu'en réunions plénières de l'instance. De la documentation et des rencontres avec des personnes expertes dans différents domaines seront aussi proposées pour vous permettre de faire des rapports éclairés sur les sujets débattus.

Si vous êtes intéressé(e), contactez l'Espace Seniors Décinois par téléphone au 04 78 49 55 92, par mail à espaceseniors@mairie-decines.fr, ou en vous rendant directement à l'accueil aux horaires d'ouverture au 21, rue Nansen.

Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 31 décembre 2021.

C'EST D'ACTU

L'association Pointd'Rencontre vous invite à participer au projet « Rythmes en voyage », intergénérationnel et inclusif. Un conte musical où les compétences de chacun peuvent s'exprimer, selon sa disponibilité et son envie...

VOUS AVEZ DE 0 À 99 ANS ?

Vous aimez : **les voyages, la musique, chanter, rêver, décorer, bricoler, la compagnie ?**

Si l'un de ces critères vous correspond, ce projet est pour vous !

Vous pourrez ainsi vivre la création d'un conte musical en qualité d'acteur, de chanteur, de musicien, de réalisateur de décors, de costumes ou en aidant à sa mise en scène.

Alors, à vos idées, à vos claviers, à vos envies d'être des nôtres...Inscription avant fin



décembre, présentation générale les 8 et 15 janvier, mise en œuvre de janvier à juin 2022, aux dates à paraître prochainement.

Pour un bout de chemin ensemble, direction « BRASIL », contactez l'association Pointd'Rencontre : pointdrencontre@gmail.com ou 06 80 96 50 84.

Agenda

- > **JEUDI 16 DÉCEMBRE**
PERMANENCES PSYCHOLOGIQUES DE FRANCE
ALZHEIMER RHÔNE ALPES
À LA RÉSIDENCE FLANDRIN
à partir de 16h
Prochaines dates :
les jeudis 13/01 • 17/02 • 17/03 • 14/04
- > **SAMEDI 11 DÉCEMBRE**
CAFÉ DES AIDANTS DÉCINOIS
de 9h à 13h30
Prochaines dates :
15/01 • 05/02 • 05/03 • 09/04
- > **DU 08 AU 12 DÉCEMBRE**
DÉCILLUMINE
Marché de Noël et animations
sur le parvis de la Mairie.
- > **DIMANCHE 12 DÉCEMBRE**
CONFÉRENCE SUR LA FÊTE DES LUMIÈRES
à 15h30 à la résidence Flandrin, 21 rue Nansen,
ouverte à tous sur inscription au 04 78 49 46 75
- > **VENDREDI 17 DÉCEMBRE**
LOTO DE NOËL ORGANISÉ
PAR LE CLUB SOLEIL D'AUTOMNE
à 13h30
2,5 € le carton, sur inscription
au Club Soleil d'Automne
- > **MARDI 11 JANVIER**
VŒUX DE MADAME LE MAIRE
À LA POPULATION
à 18h30 au Toboggan

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

ATELIERS BONS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DANS LA MALADIE CHRONIQUE



À partir de la mi-janvier 2022, en lien avec Décines Santé Plus, des ateliers sur les bons comportements alimentaires dans la maladie chronique (diabète, hypertension et cholestérol, obésité) auront lieu. Ils aborderont différentes thématiques autour de l'alimentation.

Leur objectif est d'améliorer l'alimentation des personnes âgées de plus de 60 ans en les sensibilisant sur les comportements alimentaires. Il s'agira également d'analyser les situations des participants, d'approfondir leurs connaissances sur les thématiques en question et de réfléchir en groupe à des propositions d'amélioration.

Trois ateliers distincts seront proposés en fonction des pathologies : diabète, obésité, et cholestérol et hypertension. Ils se tiendront chacun en deux séances. La première séance portera sur

la connaissance de la pathologie chronique et les comportements alimentaires adaptés à celle-ci.

La deuxième séance visera à évaluer les actions mises en place par les participants pour améliorer leur alimentation.

Ces ateliers sont prévus pour une durée d'une heure et regrouperont 8 personnes maximum. Les deux séances auront lieu avec quatre semaines d'intervalle par atelier sur toute l'année 2022 (hors vacances scolaires).

Étant à visée préventive, les ateliers ne sont pas réservés aux personnes souffrant des pathologies en question mais sont bien ouverts à tous.

Les inscriptions seront ouvertes dès le lundi 3 janvier 2022 et pourront être réalisées auprès de Décines Santé Plus, au 32, rue de la République à Décines-Charpieu ou au 04 78 49 72 30

ZOOM SUR L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES

L'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) est une allocation mensuelle destinée aux retraités ayant de faibles ressources vivant en France, versée par leur caisse de retraite (Carsat, MSA...). Son montant est déterminé selon la situation familiale (vie de couple ou non) et complète, dans une certaine limite, les ressources du foyer : elle permet en effet d'assurer un niveau minimum de vie.

Vous pouvez bénéficier de l'ASPA dès 65 ans. Cependant, l'âge minimal varie pour les anciens combattants, les déportés ou prisonniers de guerre et les personnes handicapées.

Pour en bénéficier, les revenus d'une personne seule ne doivent pas dépasser 10 418,40 € par an, et ceux d'un couple ne doivent

pas dépasser 16 893,94 € par an (revenu brut inscrit sur l'avis d'imposition). L'ASPA est calculée à partir de ce plafond de ressources : de ce fait, son montant correspond à la différence entre le montant maximum de l'allocation et le montant de vos ressources. Par exemple, si vous percevez 8 000 € par an, le montant de l'Aspa sera alors de 2 418,40 € (10 418,40 € - 8 000 €).

Pour en savoir plus, pour vérifier votre éligibilité, ou pour faire votre dossier de demande d'ASPA, vous pouvez contacter l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92, un RDV pourra vous être proposé.

Il est aussi possible de faire une simulation en ligne via l'adresse : <https://vos-aides.fr/aspa/simulation/>.