

ÉDITO

Nous avons été très heureuses de vous retrouver si nombreux lors du dernier repas des seniors et sur les différentes activités proposées lors de la Semaine Bleue. Vous rencontrer de nouveau est pour nous une source de satisfaction et de joie ! La forte participation aux animations nous prouve une fois de plus votre investissement dans notre ville, ainsi que vos besoins et vos envies en termes de lien social et d'activités de prévention.

Prendre soin de sa santé est essentiel à tout âge mais encore plus au fil des années qui passent ! Sommeil, activités physiques et cognitives, alimentation, soins et prévention : voici les bons réflexes à adopter pour préserver son autonomie. C'est pourquoi, nous vous présentons dans ce nouveau Si Seniors, des activités de prévention et un dispositif pour vous faciliter l'accès à une mutuelle afin de bénéficier d'une couverture santé.

Avec les festivités de fin d'année qui approchent, nous aurons l'occasion de partager de beaux moments ensemble. Alors que l'an passé, cette période avait été fortement compromise par la circulation épidémique, vous saurez de nouveau, nous en sommes sûres, profiter de ces précieux moments chaleureux.

Dans l'attente de vous retrouver au marché de Noël lors des festivités de fin d'année, nous vous souhaitons de belles fêtes porteuses d'espérance et de joie.

LAURENCE FAUTRA

Maire de Décines-Charpieu - Présidente du CCAS

SYLVIE MOULIN

Adjointe au Maire - Vice Présidente du CCAS

PROCHAINE PARUTION EN MARS 2023

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



C'EST D'ACTU ATELIERS COGNITIFS ET MÉMOIRES

Au fil du temps, le système cognitif (mémoire, raisonnement, orientation, etc.) peut se détériorer et malheureusement réduire votre autonomie. L'âge entraîne un manque d'activités, qui peut venir affecter notamment la mémoire et les autres fonctions cognitives ! A partir de 70 ans, vous pouvez alors voir apparaître des difficultés d'adaptation, de mémorisation, et une diminution de la réactivité, de la rapidité de réflexion et de la résistance au stress.

Pour ralentir l'accroissement d'une perte d'autonomie physique, psychique ou encore sociale, il est important de stimuler ses fonctions cognitives avec des jeux ou encore de simples activités permettant de faire travailler le cerveau et de conserver son autonomie. Ces exercices de stimulation peuvent être réalisés quel que soit l'âge.

La stimulation cognitive désigne la sollicitation méthodique des fonctions cognitives, psychologiques et sociales. Stimuler ses fonctions cognitives est donc essentiel pour conserver un lien social et faire travailler sa santé psychique.

L'association ILO, formée à la méthode de La Fabrique à neurones, propose des ateliers afin d'apprendre à stimuler son cerveau, sous forme de jeux. Avec bienveillance et respect, ces moments conviviaux où l'on s'amuse, vous permettront en plus, d'acquérir des notions sur le fonctionnement du cerveau.

**Renseignements et inscriptions
à l'Espace Seniors décinois : 04 78 49 55 92**

Agenda

- > **VENDREDI 2 DÉCEMBRE :**
APRÈS-MIDI DANSANTE
à partir de 13h30 à la salle des fêtes, organisée par le Club Soleil d'automne.
Tarif : 11 € pâtisserie et boissons comprises.
Inscription au 04 78 49 04 25
- > **08 AU 11 DÉCEMBRE :**
DÉCILLUMINE
Marché de Noël et animations sur le parvis de la Mairie
- > **12 AU 14 DÉCEMBRE :**
CHOCOLATS DE NOËL
Salle des fêtes de Décines-Charpieu, pour les + de 72 ans.
- > **DIMANCHE 11 DÉCEMBRE :**
CONCERT DE NOËL
par la chorale Dilettante dans l'église Saint Pierre de Décines-Charpieu à 16h.
Réservations au 06 89 98 39 77
- > **VENDREDI 16 DÉCEMBRE :**
LOTO DE NOËL
à partir de 13h30 au Club Soleil d'Automne
2.5 € le carton

A VENIR FORMATIONS DES AIDANTS NON PROFESSIONNELS



Depuis le printemps 2021, l'Espace Seniors décinois propose un programme de soutien aux aidants familiaux. De manière collective, le Café des aidants décinois, animé par l'assistante sociale de l'Espace Seniors et une psychologue, permet, un samedi par mois, une rencontre entre aidants. A chaque café, sa thématique ! Une façon d'aborder bon nombre des difficultés rencontrées par les aidants et trouver conseils et solutions pour faciliter le quotidien ! En individuel, les permanences proposées par une psychologue de France Alzheimer, un jeudi par mois, sont d'un grand soutien moral pour les familles de malades.

En continuité de ces actions, France Alzheimer et maladies apparentées propose une formation pour soutenir les aidants non professionnels (familles, amis, voisins) qui accompagnent au quotidien ou régulièrement une personne malade. En groupe de 10 à 15 aidants, cette formation allie apports de connaissances et retours d'expériences. Animée par un psychologue et un bénévole, la formation dure 14 heures (réparties en plusieurs séances) et apporte des informations sur la maladie d'Alzheimer ainsi que des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

En améliorant les connaissances des familles sur la maladie et son évolution, la formation aide à développer des stratégies et des attitudes permettant d'améliorer la communication et de maintenir l'échange. Cette action permet aussi d'augmenter le seuil de tolérance et l'estime de soi des aidants familiaux et de favoriser le soutien mutuel entre familles par un partage d'expérience et de conseils sur la gestion des troubles au quotidien.

Vous êtes aidant ? Si cette formation vous intéresse, contactez l'Espace Seniors décinois au 04 78 49 55 92

ZOOM SUR ACTIOM MA COMMUNE MA SANTÉ

Soucieux de l'accès aux soins de santé des Décinois et afin d'apporter une réponse solidaire, le CCAS de la commune a signé depuis 2018, une convention de partenariat avec l'association ACTIOM qui propose une solution de couverture santé mutualisée pour tous.

L'accès à la santé devient difficile pour nombre de citoyens confrontés à l'augmentation des cotisations de complémentaire santé et notamment pour les seniors qui arrivant à la retraite ne bénéficient plus des mutuelles collectives de leurs entreprises. Fort de ce constat, le CCAS, en partenariat avec l'association ACTIOM, propose un service qui permet une étude complète de situation et ainsi de comparer les tarifs afin d'accéder à une offre raisonnable.

Il s'agit de permettre à tous les administrés de pouvoir bénéficier d'une complémentaire santé, collective et mutualisée au niveau national donc à moindre coût, personnalisée et adaptée aux besoins de chacun. En effet, les conseillers d'ACTIOM, spécialistes des



complémentaires santé, négocient chaque année avec des mutuelles nationales trois offres de couverture de soins à des tarifs intéressants avec différents niveaux de garantie pour répondre aux attentes de chacun avec des prestations modulables au sein d'une même famille.

Vous pouvez prendre rendez-vous pour rencontrer le conseiller ACTIOM qui tient une permanence à l'Espace Seniors décinois (04.78.49.55.92), les jeudis matins. Il saura vous proposer la solution la mieux adaptée à votre situation. Si vous êtes adhérent d'une mutuelle, il vous faudra apporter votre contrat (tarifs et services), pour le comparer avec la proposition ACTIOM.