

## ÉDITO

Ce fut un réel plaisir de vous rencontrer à nouveau lors des festivités de fin d'année et des cérémonies de vœux. À l'occasion de la distribution des chocolats de Noël, nous avons eu la joie de partager ce moment convivial et de mettre ce temps de rencontre à profit pour mieux vous connaître.

Maintenant, place à la belle saison qui arrive à grand pas. L'occasion pour ceux qui ne le sont pas encore de s'inscrire sur le registre communal du Plan Canicule en vous rapprochant de l'Espace Seniors Décinois. Cette inscription est confidentielle et gratuite, en cas d'alerte canicule elle nous permettra de vous contacter quotidiennement par téléphone et de nous assurer de votre bien-être.

Dans ce numéro, nous vous proposons une conférence dédiée aux seniors au sujet de l'activité physique adaptée, une alliée pour la santé. Cette conférence est organisée par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Le Grand Large que nous avons eu l'occasion de vous présenter dans le Décines Mag. Cette association lancée en septembre 2022, réunit les professionnels de Santé du territoire dont l'objectif principal est de vous faciliter l'accès aux soins.

De plus, afin de profiter des beaux jours, nous organisons deux balades sur l'espace naturel du Biézin, commentées par des associations de protection de la nature. Une de ces promenades peut même se faire avec vos petits-enfants, n'hésitez donc pas à vous inscrire.

Nous vous souhaitons un beau printemps et un très bel été et nous aurons le plus grand plaisir de vous croiser lors des différentes animations proposées par la Ville.

**LAURENCE FAUTRA**

Maire de Décines-Charpieu - Présidente du CCAS

**SYLVIE MOULIN**

Adjointe au Maire - Vice Présidente du CCAS

PROCHAINE PARUTION EN SEPTEMBRE 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](http://www.decines-charpieu.fr)



## C'EST D'ACTU ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, UNE ALLIÉE POUR LA SANTÉ

L'activité physique et/ou sportive est bénéfique à tout âge.

Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui participe à la santé et au bien-être du pratiquant, en agissant sur les plans physique, psychologique et social.

La pratique régulière de l'activité physique est l'une des choses les plus bénéfiques que l'on peut faire pour vivre en bonne santé. Non seulement, elle contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète, mais elle améliore également la santé mentale et accroît le bien-être.

La CPTS Le Grand Large Décines Meyzieu, en collaboration avec ACTIVIT&SANTE et Décines Meyzieu Athlétisme, propose une conférence à destination des seniors. Plusieurs éléments seront évoqués : sport et activité physique pour la santé, bénéfices de la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à TOUS, comment se (re)mettre à l'activité physique sur le territoire de l'est-lyonnais etc...

L'évènement est soutenu par la Ville de Décines-Charpieu et son CCAS.

**Réunion d'information le 5/04 à 10h,  
au parc Troussier - Salle des convivialités**

## Agenda

- > **1 AVRIL, 13 MAI, 10 JUIN**  
**CAFÉ DES AIDANTS DÉCINOIS**  
au Club Soleil d'Automne.  
*Renseignements et inscriptions*  
à l'Espace Seniors Décinois  
au 04 78 49 55 92
- > **6 AVRIL, 4 MAI, 8 JUIN ET 6 JUILLET**  
**ENTRETIEN PSYCHOLOGIQUE**  
**INDIVIDUEL DE FRANCE ALZHEIMER**  
à la résidence Flandrin.  
*Renseignements et inscriptions*  
au 04 78 42 17 65 ou  
[secretariat@francealzheimer69.org](mailto:secretariat@francealzheimer69.org)
- > **DIMANCHE 30 AVRIL**  
**JOURNÉE NATIONALE**  
**DE LA DÉPORTATION**  
à 11h, place Henri Barbusse.
- > **VENDREDI 5 MAI**  
**CONCOURS DE COINCHE**  
à partir de 13h30 au Club  
Soleil d'Automne.  
*Inscriptions au Club Soleil*  
*d'Automne au 04 78 49 04 25,*  
*avant le 2 mai. Tarif : 6 €*
- > **LUNDI 8 MAI**  
**VICTOIRE DU 8 MAI 1945**  
à 10h, place Henri Barbusse.
- > **VENDREDI 2 JUIN**  
**LOTO DU CLUB SOLEIL D'AUTOMNE**  
à 13h30, à la Salle des Fêtes
- > **SAMEDI 27 MAI**  
**JOURNÉE NATIONALE**  
**DE LA RÉSISTANCE**  
à 11h30, place Henri Barbusse.
- > **DIMANCHE 18 JUIN**  
**COMMÉMORATION DE L'APPEL**  
**DU 18 JUIN 1940**  
à 11h30, place Henri Barbusse.

## A VENIR A LA DÉCOUVERTE DU BIÉZIN



L'Espace Naturel du Biézin s'organise autour de plusieurs grands objectifs, parmi lesquels :

- Préserver et gérer ces espaces, en particulier en pérennisant les activités et usages concourant à leur qualité.
- Sensibiliser le public à l'environnement.
- Organiser l'accueil et la fréquentation du public.

**Au printemps, deux balades seront organisées à l'Espace Naturel du Biézin :**

- La première, **le jeudi 13 avril à 15h** « Sur le bord des chemins : patrimoine et biodiversité », proposée par l'association Naturama, et destinée aux grands-parents accompagnés de leurs petits enfants ou non. Tout au long de cette balade, différentes activités artistiques compléteront les informations naturalistes : réalisation d'une palette de peinture de couleurs, grâce aux éléments naturels ; réalisation de tableaux éphémères avec les éléments naturels qui nous entourent ; réalisation d'une couronne de végétaux tressés et autres animations en lien avec cet espace naturel. Le départ aura lieu Chemin du sous Biézin.
- La deuxième balade « Pollinisateurs et mosaïque d'habitat » **aura lieu le jeudi 11 mai à 10h**, et sera commentée par l'association Arthropologia. Auxiliaires, décomposeurs, pollinisateurs : oui, les insectes sont utiles ! Ils nous rendent de nombreux services. L'association Arthropologia vous proposera de partir en balade, munis de filets, à la recherche des insectes. Une redécouverte de l'infiniment petit.

Informations et inscriptions à l'Espace Seniors Décinois : 04 78 49 55 92

## ZOOM SUR ABONNEMENT SOLIDAIRE TCL

Savez-vous que, sous conditions, vous pouvez bénéficier d'un abonnement solidaire TCL ?

Si vous êtes non imposable à partir de 65 ans, ancien combattant et veuve d'ancien combattant de 65 ans et + ou non imposable et retraité dès 60 ans, vous pouvez bénéficier d'un abonnement solidaire réduit à 10 euros par mois.

Si vous êtes bénéficiaire de l'ASPA (Allocation Solidarité aux Personnes Agées), malvoyant ou mutilé de guerre ou du travail de 65 ans et +, vous pouvez bénéficier d'un abonnement solidaire gratuit.



Il suffit de vous rendre au guichet d'une agence TCL et d'apporter les documents justifiant de votre situation, soit :

- Dernier avis de situation déclarative des impôts
- Justificatif de domicile
- Notification de retraite délivrée par la caisse de retraite précisant la date d'entrée en retraite
- Carte d'ancien combattant ou veuve d'ancien combattant
- Dernière attestation de de paiement versé par votre caisse de retraite avec mention Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)
- Carte d'invalidité avec mention « Cécité »