

Mars 2016

Lettre d'information seniors n°1

Périodicité : mars, mai, septembre, novembre

Réalisée par le Centre Communal d'Action Sociale



Avec l'arrivée du printemps de nouveaux projets éclosent. Le Centre Communal d'Action Sociale vous propose de découvrir «

Si Seniors » : la lettre d'information qui vous est entièrement dédiée ! « Si Seniors » sera désormais votre lien avec toutes les activités qui vous seront proposées à Décines-Charpieu.

Ce nouveau support vous permettra d'avoir des informations, mais aussi les rendez-vous à retenir. A tout cela s'ajoute un focus sur l'actualité en cours et à venir ainsi que les temps forts. Notre souhait est de pouvoir vous proposer un accès unique à toute l'information vous concernant, en recensant pour vous, les évènements sur la commune afin que vous puissiez participer pleinement à la vie Décinoise. Nous espérons que cette lettre d'information vous donne pleinement satisfaction et nous permettent de nous retrouver régulièrement sur les temps forts de la commune. A Décines-Charpieu, nous avons l'envie de dire à tous nos aînés : **Si Seniors !**

Laurence FAUTRA
Maire de Décines-Charpieu
Présidente du CCAS

Sylvie MOULIN
2ème Adjointe
Vice Présidente du CCAS



sur l'Espace Seniors Décinois



Inauguré fin octobre 2015, l'Espace Seniors Décinois est un tout nouveau service entièrement dédié aux seniors de la ville.

Situé au cœur de la Résidence Edouard Flandrin, ce guichet unique regroupe les services d'aide à domicile, de portage de repas et de service social spécialisé en gérontologie. L'idée : vous permettre d'avoir un lieu-ressource où trouver toutes les informations et toutes les démarches pour faciliter votre quotidien !

Des séjours vacances aux activités sportives, de l'auxiliaire de vie à la téléalarme, des cafés des aidants à la recherche de structure, de l'accès aux droits les plus élémentaires aux montages financiers spécifiques pour vos besoins en santé ou en aménagement de domicile, l'Espace Seniors Décinois a pour but de vous conseiller, vous accompagner au quotidien, vous présenter l'éventail des possibilités qui vous sont destinées et vous accompagner dans vos choix.

Pour plus d'informations :

<http://www.decines.fr/94-l-espace-seniors.htm>

A vos agendas !

- **Marche nordique** au parc de Miribel avec la fédération de la retraite sportive : tous les **mardis après midi**, tous niveaux acceptés. Contact CODAP : 06.40.43.09.30
- **Sport & Culture à Décines-Charpieu** : pack 1 match au Grand Stade « OL—Nice » le **samedi 16 avril 2016** + 1 spectacle au Toboggan « Le Mouvement de l'Air » le **vendredi 15 avril 2016**. Billetterie au Toboggan - 30€.
- **Thé Dansant** annuel offert par la municipalité aux décinois entre 65 et 72 ans : **samedi 23 avril 2016** à partir de 13h30 au Toboggan. Animé par Dina Musette . Inscription à l'Espace Seniors Décinois
- **3 Journées Commémoratives : dimanche 24 avril 2016**, commémoration de la journée nationale de la Déportation à 11h place Henri Barbusse, commémoration du Génocide des Arméniens à 12h30, place de la Libération et le **dimanche 8 mai 2016**, commémoration de la Victoire de 1945 à 9h30, place Henri Barbusse.
- « **Faites de la Propreté** » : **samedi 30 avril 2016** à partir de 10 heures . Rendez-vous chemin de la Rize, Route de Vaulx en Velin sur l'aire de pique nique. Le nettoyage collectif se clôturera par un repas champêtre !

C'est d'actu !

Depuis trois ans, dans le cadre de l'Atelier Santé Ville, la ville de Décines-Charpieu propose à ses seniors des sessions d'ateliers mémoire, animée par Mme POTHIER, psychologue.

En effet, avoir une vie sociale riche, lire, aller voir des spectacles, jardiner, cuisiner... sont autant de stimulations qui sont efficaces pour préserver ses capacités cognitives. Et la participation à un atelier mémoire est une activité parmi d'autres pour réveiller vos neurones !

Les ateliers durent une heure, ils ont lieu tous les 15 jours, hors vacances scolaires, par groupe de 12 personnes au maximum. Les exercices sont ludiques et tournent autour des mots, des chiffres et de la stimulation de nos capacités cérébrales. Car comme le dit Mme POTHIER « L'important est de faire des activités variées, de les pratiquer régulièrement, avec plaisir et enthousiasme ! »



Un exemple d'exercice : lister tous les mots qui, sortis de leur sens de départ, représentent une pâtisserie (comme ... un financier, une religieuse...)

A venir !



Petit îlot de verdure de 1 800 m² en plein cœur de la ville : le Jardin Découvertes de Décines-Charpieu est un lieu consacré au jardinage et à la nature.

Petits et grands peuvent participer à son entretien et aux plantations de légumes, fruits, et plantes.

Ce coin de nature situé au centre ville de Décines-Charpieu, se compose de plusieurs parcelles de potager, d'un verger, d'une mare et de nombreux aménagements pédagogiques.

Cultiver un jardin c'est semer, planter, entretenir mais c'est aussi le plaisir de créer, d'observer et de découvrir un environnement naturel proche.

C'est également un moyen de se ressourcer, de se relaxer sainement et de mettre tous ses sens en éveil : sentir, goûter, s'émerveiller...

Le Service Cadre de Vie propose aux seniors décinois des animations de sensibilisation : conseils de jardinage (de la graine à l'assiette), des informations sur les plantes, la visite des serres de Décines-Charpieu, des animations sur le tri des déchets ou encore de mettre à disposition de parcelles pour jardiner.



sur le Registre Canicule

Depuis 2004, et suite à l'épisode caniculaire de l'été 2003, les villes françaises ont l'obligation de tenir un registre nominatif des seniors de 65 ans et plus ou en situation de handicap, auprès desquels il sera nécessaire d'avoir une vigilance accrue en cas de fortes chaleurs (ou d'autres événements climatiques comme une vague de grand froid).

La Ville de Décines-Charpieu s'inscrit dans cette démarche dans laquelle elle voit un moyen de mieux repérer la population retraitée et/ou isolée.

En effet, en cas de déclenchement par le préfet d'une alerte de niveau 3, la priorité est donnée aux agents de contacter quotidiennement chaque retraité, chaque jour de la semaine, afin de s'assurer de son bien être ou d'alerter ses proches ou les professionnels de l'urgence le cas échéant.

C'est également pour la collectivité une occasion supplémentaire d'être à l'écoute des préoccupations des seniors rencontrés et de leurs familles, et de tenter d'y répondre.

Les retours sont chaque année très positifs : les personnes concernées se sentent sécurisées de savoir que chaque jour un professionnel les contactera tant que durera l'alerte canicule et qu'une visite à domicile peut être organisée en urgence si nécessaire.

L'inscription se fait sur la base du volontariat et n'est pas limitée en nombre. La fiche d'inscription sera prochainement envoyée à l'ensemble des 65 ans et plus par courrier .



Prochaine parution le 16 mai 2016

Pour plus d'informations : contacter l'Espace Seniors Décinois au
04 78 49 55 92 ou le site internet de la ville www.decines.fr