

LETTRE D'INFORMATION SENIORS N°6 - Mai 2017

Réalisée par le Centre Communal d'Action Sociale

Périodicité : mars, mai, septembre, novembre



Nous y sommes, l'été sera bientôt de retour. Vous trouverez annexée à ce nouveau numéro, la fiche d'inscription sur le registre canicule communal.

Mais l'été, ce n'est (heureusement !) pas que la chaleur ! C'est également une multitude de manifestations proposées par la Municipalité : la fête de la musique sur le thème « ambiance du sud », la Fête nationale du 14 juillet, et diverses animations à retrouver dans les pages du Décines Magazine ou sur le site de la ville. Autant de moment de partage et d'échanges ! De plus, et comme chaque année, les CCAS de Décines-Charpieu et de Chassieu proposent aux seniors des deux communes de partager des excursions à la journée. Détente, découvertes, visites et restaurant sont au menu ! Le programme détaillé sera disponible à partir du 1er juin au Club Soleil d'Automne et à l'accueil de l'Espace Seniors Décinois.

Le pôle Seniors se développe et poursuit sa volonté d'être au plus proche de vos préoccupations. Nous souhaitons vivement que ce pôle, ainsi que cette lettre des seniors de Décines renforcent et pérennisent les liens entre la ville et chacun d'entre vous. Bel été à vous !

Laurence FAUTRA

Maire de Décines-Charpieu

Présidente du CCAS

Sylvie MOULIN

Adjointe au Maire

Vice Présidente du CCAS



Sur la Résidence Autonomie Flandrin



La Résidence Edouard Flandrin gérée par le Centre Communal d'Action Sociale de la ville a ouvert ses portes voilà 40 ans.

Depuis la loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement du 28 décembre 2015, la résidence est devenue une Résidence Autonomie. Engagée à fournir un socle de prestations à ses résidents, elle propose 69 appartements autonomes, dont 3 réservés à des couples, conçus exclusivement pour les retraités. Offrant à la fois un chez soi confortable et adapté à un petit budget ainsi que les avantages d'un lieu de vie collectif, les résidents peuvent y conserver leurs habitudes de vie et/ou participer aux nombreuses activités et sorties proposées, déjeuner ou non au restaurant de la résidence, et être invités systématiquement aux grandes manifestations seniors de la ville. Enfin, la présence 24/7 de personnel qualifié, et le parc privatif de la structure permettent aux résidents de se sentir en sécurité tout en demeurant à proximité des commerces, des administrations, des lieux de soins et de toutes commodités.

Pour plus d'information : **04 78 49 46 75**

Mail : residenceflandrin@mairie-decines.fr



A vos agendas !

- **Samedi 13 mai 2017—Fête du jeu**, 10h à 18h à la salle des fêtes. Organisée par la Ludothèque de Décines-Charpieu. Entrée libre, ouvert aux petits comme aux grands joueurs.
- **Samedi 20 mai—Tous au jardin**, 10h à 18h— Jardins Découvertes. Entrée libre, ouvert à tous
- **Samedi 20 mai—Spectacle amateur**, 20h30 au Toboggan, la chorale Dilettante et l'Harmonie Décinoise fêtent les 30 ans de l'Ensemble Dilettante
- **Les dimanches 4 juin, 2 juillet et 3 septembre—Séances gratuites de Qi Gong, Tai Chi Chuan et de relaxation**, 10h à 12h, au Parc Maurice Sauthier, proposées par la Ville en collaboration avec le centre culturel et sportif Léo Lagrange.
- **Vendredi 9 juin—Sortie à la journée à Vichy**, 64 € (transport en car, visites et restaurant) renseignement et inscription Club Soleil d'Automne : 04.78.49.04.25
- **Samedi 18 juin—Commémoration de l'Appel du 18 juin 1940**, à 11h30, Place Henri Barbusse
- **Dimanche 11 et 18 juin —Elections législatives**

C'est d'actu !

Les ateliers informatique à la Médiathèque



Depuis un an, l'Espace Seniors Décinois et la Médiathèque organisent des sessions d'initiation à l'informatique et à internet.

Au terme d'un premier cycle qui a réuni plus d'une trentaine de participants, les excellents retours de ceux-ci, permettent de proposer une seconde session, pour le plus grand plaisir des seniors décinois.

En effet, l'objectif premier est de proposer une initiation ou un perfectionnement à l'informatique et à internet. Ces ateliers se déroulent sous forme de petits groupes, encadrés par les animateurs multimédia de la médiathèque. Qu'il s'agisse de manier la souris, créer une boîte mail, envoyer des photos à ses proches ou faire des démarches administratives, ceux-ci seront là pour répondre à vos questions et vous aider sur le chemin de l'informatique. Car aujourd'hui encore, trop de seniors n'osent pas ou n'ont pas envie d'approcher un ordinateur alors que les fonctionnalités sont multiples ! Fenêtre sur le monde, et lieu d'échanges sans fin, cela offre de nombreuses possibilités : se stimuler, s'informer, jouer, etc... Accompagnés des autres participants, c'est aussi un excellent moyen pour rompre l'isolement, et vous permettre de rester en contact permanent avec vos proches même à l'autre bout du monde. Francis et Véronique, animateur multimédia de la médiathèque, vous accueillent en groupe de 6 personnes maximum sur 1 mois tous les jeudis pendant 1h30.

Plus d'informations auprès de l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92

A venir !

Les ateliers bien être de la résidence Edouard Flandrin



La Résidence Edouard Flandrin s'ouvre à l'ensemble des seniors décinois ! Dans le cadre d'un programme impulsé par la loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement et financé par la Métropole de Lyon via le forfait autonomie, des ateliers mensuels sur le thème du bien-être sont gratuitement proposés à l'ensemble de nos retraités (sous réserve de places disponibles)

Préserver ses capacités physiques et intellectuelles, c'est d'abord s'écouter, écouter son corps et prendre du temps rien que pour soi.

Pour cela, les ateliers, encadrés par des professionnels, proposeront des exercices corporels, dynamiques et posturaux, respiratoires, et de détente physique et mentale.

Les exercices, adaptés aux capacités de chacun exploreront les principales fonctions du corps, et auront chaque mois une thématique spécifique : travail sur la respiration, technique vocale, redécouverte des sens, auto-massage du corps, yoga des yeux, mémoire, souplesse du corps, renforcement musculaire du petit bassin et abdominaux internes, etc...

En groupes conviviaux, dans une salle dédiée à cette activité, vous pourrez découvrir autant d'exercices que de raisons de revenir !

Plus d'informations auprès de la Résidence Edouard Flandrin au 04 78 49 46 75



Sur la téléassistance

La téléassistance est un service qui permet de mettre en contact à n'importe quel moment une personne avec un opérateur en cas de problème à domicile (chute, malaise...), par le biais d'un simple bouton d'appel posté sur un médaillon ou un bracelet. Véritable filet de sécurité au quotidien, ce simple dispositif accélère considérablement l'intervention des secours et sauve chaque année la vie à de nombreux retraités. Dans un objectif de préserver le maintien à domicile, il permet de sécuriser un peu plus son chez-soi sans craindre une mauvaise chute ou un malaise. En effet, à la moindre détection d'une situation anormale, un signal d'alerte est envoyé à une plateforme qui se charge de vous joindre afin de s'assurer qu'il n'y a pas de problème et de vous venir en aide si besoin. Et dans le cas où vous ne répondez pas, le centre d'écoute prévient alors immédiatement les secours. De nombreux prestataires proposent ce type de dispositifs : l'installation se fait via un support connecté à votre ligne téléphonique et l'abonnement coûte mensuellement une trentaine d'euros. De plus, les organismes sociaux, qu'il s'agisse des caisses de retraite principales ou complémentaires ou encore la Métropole Grand Lyon au titre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) sont partie prenante de cette démarche et proposent une prise en charge qui peut aller jusqu'à la totalité de la facture...**Pour plus d'information auprès de l'Espace Seniors Décinois au 04.78.49.55.92** ou sur le site www.gerontel.fr.



Prochaine parution le 4 septembre 2017

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