

LETTRE D'INFORMATION SENIORS N°8 - Novembre 2017

Réalisée par le Centre Communal d'Action Sociale

Périodicité : mars, mai, septembre, novembre



Cette rentrée 2017 aura été source de moments forts partagés avec vous : entre les balades urbaines, les ateliers qui vous étaient dédiés

durant le Mois de la Santé, et le repas de clôture de la Semaine Bleue, vous avez répondu présents à tous nos temps forts et c'est une joie à chaque fois renouvelée de vous voir si présents et investis dans la vie de votre ville !

L'année se termine mais l'actualité restera bien remplie qu'il s'agisse de votre logement avec des ateliers gratuits « Atouts prévention » animés par Soliha, de votre forme avec la Rugby League et ses séances de prévention des chutes, de vos oreilles avec le tant attendu concert des chorales de l'est lyonnais, et surtout la note gourmande que sont les chocolats fins que nous aurons plaisir à vous remettre cette année encore !

Au plaisir de vous rencontrer à la Salle des Fêtes les 11, 12 et 13 décembre prochain, et vous souhaitant de chaleureuses fêtes de fin d'année,

Laurence FAUTRA

Maire de Décines-Charpieu

Présidente du CCAS

Sylvie MOULIN

Adjointe au Maire

Vice Présidente du CCAS



Sur le ciné Toboggan



Salle du réseau Europa Cinéma, **classée Art et Essai**, le ciné Toboggan propose des films d'actualité pour petits et grands, et accueille plusieurs festivals. De nombreuses soirées

débat sont régulièrement organisées en présence de réalisateurs, de spécialistes du cinéma, d'historiens et de conférenciers...

Ouvert du mardi au dimanche, le cinéma propose près de 20 séances par semaine et cette année encore, il y en a pour tous les goûts : pour les amateurs de dépaysement et de voyages, 6 séances du mardi (14h30 et 20h30) seront consacrées « **A la découverte de Notre Terre** » en présence du réalisateur du film. Pour les cinéphiles de longue date, les séances « **Ciné collection** » vous feront découvrir ou redécouvrir des chefs d'œuvres du cinéma un dimanche par mois à 18h30 . Et pour finir en beauté, les rendez-vous « **Cinéma et Histoire** », la diffusion de **l'Opéra et les ballets du Royal Opéra House** de Londres , les **Expositions sur Grand Ecran** seront autant d'occasion de vous régaler les yeux.

Ciné Toboggan—14 avenue Jean Macé

Informations: 04 72 93 30 00

A vos agendas !

- **Les mardis 7/14/21 et 28 novembre à 15h30 : Ateliers Atouts Prévention**—Animés par Soliha et ayant lieu à la Résidence Flandrin, ateliers pour les retraités pour être aidés à aménager chez soi
- **Samedi 25 novembre—Collecte Nationale de la Banque Alimentaire**—Dans les supermarchés de la ville.
- **Dimanche 26 novembre à 14h30—Concert Inter-chorales**—120 choristes réunis à la salle Poprène de Meyzieu pour votre plus grand plaisir—Tarifs :8€ en prévente, 10€ sur place
- **Mardi 5 décembre à 15h30—Théâtre Forum « les Désaxés »** - Résidence Flandrin – 21 rue Nansen - ouvert à tous – entrée gratuite, sur le thème du bien vieillir, sous la forme de l'improvisation théâtrale et d'échange avec le public.
- **Du 8 au 10 décembre - Décillumine—Marché de Noël**. Fête foraine et animations sur le parvis de la Mairie qui fera place aux artisans et exposants pour créer une ambiance festive et conviviale de fin d'année.
- **Mercredi 13 décembre—Forum des Métiers**—appel aux jeunes retraités pour partager leur parcours professionnel—renseignements Espace Jeunes : 04.37.42.10.20
- **Vendredi 22 décembre à 13h30 -Loto de Noël** -Salle des fêtes—2.5 € le carton.

C'est d'actu ! La Banque Alimentaire

Situé au 127 avenue Franklin Roosevelt, la Banque Alimentaire du Rhône est le lieu ressource depuis plus de 30 ans de collecte, gestion et distribution des denrées alimentaires aux 121 associations et CCAS partenaires.

Avec plus de 5000 tonnes de denrées collectées et distribuées en 2016, ce sont plus de 10 millions de repas qui ont pu être proposés et plus de 30 000 qui auront été aidés.

Disposant désormais d'une zone froide, légumes, fruits, produits frais transitent et permettent aux bénéficiaires de se restaurer dignement tout en luttant contre le gaspillage alimentaire.

Si l'association ne distribue pas en direct des colis aux personnes en difficultés, elle a néanmoins un besoin constant de bénévoles et de bonnes volontés pour permettre les collectes, gestions, et organisations de distribution aux partenaires.

Vous êtes disponibles ? Vous avez du temps libre et l'envie d'aider ? A tout niveau vous pouvez aider et tous les profils sont les bienvenus. La Banque Alimentaire recherche notamment des informaticiens, ou des personnes aux expériences administratifs, n'hésitez pas à les contacter !

Banque Alimentaire du Rhône

Tél : 04 78 26 99 09

<http://www.ba69.banquealimentaire.org/>



A venir ! Le programme Silver 13 Equilibre

Vous êtes âgées de plus de 60 ans, autonome, et vous souhaitez bénéficier

d'un programme pour entretenir votre santé ? De nouvelles activités physiques avec ballon ovale vous sont proposées par les éducateurs du **Comité du Rhône et du club de Décines Rugby League**.

Dès janvier 2018, le projet « **SILVER XIII EQUILIBRE** » vous propose 10 séances d'une heure hebdomadaire autour des objectifs suivants : amélioration de l'équilibre, développement de la force, renforcement des réflexes et de la coordination, entretien de la mobilité articulaire, endurance et stimulation de la mémoire. Cette activité adaptée et ludique se pratique en salle ou en extérieur suivant la météo.

Issu des gestes techniques et des situations du rugby à 13 sans contact ni placage, les séances comprennent un échauffement articulaire et musculaire, suivi d'exercices d'équilibre, d'endurance en atelier individuel ou collectif. Pour finir, les 10 dernières minutes sont consacrées aux étirements et retour au calme.

Une présentation du programme aura lieu à la

Résidence Flandrin le lundi 4 décembre 2017 à 15h30.

Pour pouvoir y participer, inscrivez vous au plus vite à l'Espace Seniors Décinois, Tél : 04 78 49 55 92



Sur la Vaccination contre la grippe

Particulièrement virulente l'année dernière, la grippe frappera de nouveau à nos portes prochainement.

Les 65 ans et plus sont particulièrement exposés et vulnérables au virus et pourtant moins de la moitié d'entre eux se font vacciner : la crainte de la pique, la difficulté à se rendre chez le médecin, l'inquiétude à l'idée de tomber malade suite au vaccin, etc... Et pourtant, les deux tiers des hospitalisations dues à la grippe sont celles des seniors, et auraient pu être évitées par ce simple acte médical qui sert avant tout à stimuler votre système immunitaire.

Aussi, l'Agence Régionale de Santé Auvergne Rhône Alpes propose cette année une expérimentation pour simplifier les choses : les publics « fragiles » comme les plus de 65 ans pourront s'adresser directement à la pharmacie autorisée pour y être directement et gratuitement vaccinés contre la grippe. Il vous suffit de prendre contact avec l'une des pharmacies participantes et de vous y présenter, de préférence muni de votre carnet de santé.

Cinq pharmacies décinoises se sont inscrites dans ce projet, vous pourrez retrouver leurs coordonnées sur le site <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/experimentation-de-ladministration-par-les-pharmaciens-du-vaccin-contre-la-grippe-saisonniere>

Et également à l'accueil de l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92.



Prochaine parution le 15 mars 2018

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