



Si Seniors !

LETTRE D'INFORMATION SENIORS N°7 - Septembre 2017

Réalisée par le Centre Communal d'Action Sociale

Périodicité : mars, mai, septembre, novembre



L'heure de la rentrée a sonné, et avec elle, la reprise des activités. Nous profitons de ce numéro pour présenter un bel équipement de Décines-

Charpieu, le centre aquatique Camille MUFFAT et ses activités adaptées à tous ! La rentrée, c'est également le mois d'octobre avec son lot d'animations dédiées aux seniors décinois. A commencer par la Semaine Bleue, qui aura lieu du 2 au 7 octobre dans toute la France et mettra à l'honneur les plus de 60 ans dans la société. A Décines-Charpieu, et en partenariat avec la Ville de Chassieu, des activités ludiques vous attendent : balade, coinche, cinéma, loto et point d'orgue à cette semaine : le traditionnel repas des Séniors décinois âgées de 73 ans et plus où nous vous espérons nombreux.

Enfin, le mois d'octobre, c'est aussi le mois de la Santé à Décines-Charpieu. Des ateliers pédagogiques et conviviaux sont proposés pour tous les âges et un programme spécial Séniors a été concocté, en espérant de tout cœur qu'il vous plaira !

Laurence FAUTRA

Maire de Décines-Charpieu
Présidente du CCAS

Sylvie MOULIN

Adjointe au Maire
Vice Présidente du CCAS



Sur le Centre Aquatique Camille MUFFAT



Ouvert en 2005 pour la plus grande joie des décinois, le centre aquatique Camille Muffat

est un des plus grands centre nautique du département.

Composée d'un bassin sportif avec 8 lignes de nage, d'un bassin d'apprentissage, d'un bassin ludique, d'une patageoire et d'un toboggan de 50 m avec fosse de réception, cette piscine couverte dispose d'un superbe toit ouvrant. De larges baies vitrées, orientées plein sud, donnent sur une vaste zone de pelouse accessible l'été où petits et grands se plaisent à lézarder.

De l'apprentissage à tout âge aux séances d'aquagym douce connaît depuis plusieurs années un réel succès : assurer le maintien de son tonus musculaire tout en échappant aux chocs, rien de plus stimulant ! Côté tarif, les plus de 65 ans sont choyés avec un tarif réduit (2,70€ l'entrée; 17,60€ les 10 heures) et des prix dégressifs en fonction des activités. Il ne vous reste qu'à sauter dans le bain !

Centre Nautique—110 rue Emile Zola

Informations: 04 72 05 12 12

Horaires d'ouverture : 8h30 à 12h - 13h30 à 17h



A vos agendas !

- **Du 2 au 7 octobre 2017 - Semaine Bleue** - Le CCAS de Décines-Charpieu et le CCAS de Chassieu proposent de nombreuses activités gratuites : **séance de ciné privée et gratuite avec la projection du film « Bonne Pomme » avec Gérard Depardieu et Catherine Deneuve, balade urbaine avec notre archiviste, loto et coinche** à la Salle des fêtes de Chassieu...et enfin **le repas des Seniors**

Le programme est disponible à l'Espace seniors Décinois, au Club Soleil d'Automne et sur le site internet de la Ville

- **Octobre 2017 : Mois de la Santé** dans le Cadre des Ateliers Santé Ville
Mercredis 11 et 18 octobre 2017—Atelier prévention routière spécial Séniors animé par AGIR ABCD
Mercredi 25 octobre 2017—Balade urbaine commentée par l'archiviste de la Ville
Mardi 10, lundi 16 et jeudi 26—Goûters accès aux droits avec la CPAM de Lyon
Lundi 9, jeudi 12 et mardi 24 octobre—Ateliers équilibre alimentaire suivis de repas partagés

Renseignements et Inscriptions :

Espace Seniors Décinois—21 rue Nansen—69150 DECINES-CHARPIEU—04.78.49.55.92

C'est d'actu !



Accueillie au Club Soleil d'Automne, l'association **Phénix Créatif** explore depuis trois années la délicatesse de l'art de la peinture sur porcelaine.

Sur cuivre, pour créer tableaux, compositions et même bijoux, les adhérents prennent plaisir chaque semaine à se retrouver pour réaliser des créations qu'ils exposent et peuvent également réaliser sur commande.

Deux formatrices sont présentes pour encadrer les groupes d'une dizaine d'adultes et transmettre les techniques de mélange de poudre, d'humidification, d'application à la spatule et au pinceau avant de superviser la cuisson dans le four destiné à cuire les émaux.

Une seconde activité de peinture sur porcelaine est proposée depuis deux ans : sur tasse, assiette, sous-plat, libre à chacun d'exprimer ses envies et sa créativité ! Au rythme de trois demi-journées par semaine (deux pour la porcelaine, une pour les émaux),

Ouvert aux adhérents du Club Soleil d'Automne, la cotisation annuelle est de 40 € pour une activité et 60€ pour deux.

**Pour découvrir leurs réalisations et tenter l'aventure, prenez contact avec Phénix Créatif
Club Soleil d'Automne, Tél : 04 78 49 04 25**

A venir !



Avec les années, le quotidien se transforme et naviguer chez soi peut se transformer en vrai parcours d'obstacles !

De la baignoire de plus en plus difficile à utiliser à l'isolation qui laisse à désirer, il n'est pas toujours simple de pouvoir anticiper, aménager et même financer ces travaux.

Or qu'on soit locataire comme propriétaire, des aides existent : au diagnostic, au conseil ou à la recherche de financements via vos caisses de retraite, l'Agence Nationale d'Amélioration de l'Habitat et également le Centre Communal d'Action Sociale de Décines-Charpieu.

Pour vous aider, Atouts Prévention Rhône Alpes qui regroupe les principales caisses de retraite (CARSAT, RSI, MSA, etc.) a chargé l'association SOLIHA (ex-PACT du Rhône) d'animer un nouvel atelier Bien chez soi. Cet atelier gratuit se déroule en 3 séances qui abordent les thèmes suivants :

- « astuces et conseils pour bien être chez soi dans un logement pratique et facile à vivre » ;
- « les bons gestes et postures au quotidien » avec intervention d'un ergothérapeute ;
- « les possibilités d'aménagement et les aides existantes »

L'Espace Seniors Décinois et la Résidence Flandrin auront le plaisir d'accueillir cet atelier Bien chez soi en novembre 2017. Il débutera par une présentation conviviale le mardi 7 novembre après-midi pour vous convaincre de vous inscrire aux 3 séances qui se dérouleront les mardis après-midi du 14 au 28 novembre

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



Sur la Carte Mobilité Inclusion



Depuis le 1^{er} juillet 2017, les cartes d'invalidité, de stationnement handicapé et de priorité ont été fusionnées en une seule et unique carte : la Carte Mobilité Inclusion (CMI). Si les anciennes cartes demeurent valables jusqu'à leur date d'expiration, cette nouvelle CMI illustre une volonté de simplification et de modernisation du processus.

Son format change et devient aussi simple à ranger qu'une carte vitale, un flashcode permet de vérifier la validité de la carte et elle porte mention du statut qui vous est reconnu.

La démarche d'obtention de cette carte est également simplifiée pour les seniors : possible via les anciens dossiers de la Maison Départementale des Personnes Handicapées, la demande est également réalisable via les nouveaux dossiers d'Allocation Personnalisée Autonomie.

Avec un délai de réponse maximal de 4 mois, l'obtention de la mention « invalidité » est automatique pour les personnes évaluées GIR 1 ou 2, ainsi que pour toute personne dont le handicap est supérieur à 80%. La mention « priorité » est quant à elle apposée pour toute personne dont le handicap est inférieur à 80%.

Pour plus d'information, contactez la Maison de la Métropole Grand Lyon au 04 72 65 67 00.

Prochaine parution le 15 novembre 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