



LA QUINZAINÉ DE LA SANTÉ

DU 1 AU 16 OCTOBRE 2020

BIEN-ÊTRE,
ALIMENTATION



TOU
PUBLIC

SPORT,
PRÉVENTION

WWW.DECINES-CHARPIEU.FR

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES.
LA VILLE VOUS INVITE À RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES
LORS DES ANIMATIONS.**



50 Personnes MAX
MARDI 06 OCTOBRE, 18H30 - 20H30

VENDREDI 2 OCTOBRE, 16h - 18h

PARLONS BIEN-ÊTRE :

TEMPS D'ÉCHANGE POST CONFINEMENT

avec la participation de l'ADES du Rhône.

Tout public. **50 Personnes MAX**

> Lieu : Salle des Fêtes, place Roger Salengro.

> Inscription obligatoire CCAS : 04 72 93 30 37

LUNDI 5 OCTOBRE, 13h30 - 14h30

SPORT ET BIEN ÊTRE - ZUMBA GOLD

proposée par le Centre Léo Lagrange.

Public senior, à partir de 60 ans.

> Lieu : Centre Léo Lagrange, 149 rue E. Zola.

> Inscription recommandée : 04 78 49 02 69

LUNDI 05 OCTOBRE, 14h30 - 15h45

SPORT ET BIEN ÊTRE - F1 XIII

animées par le Décines Rugby League.

Tout public à partir de 16 ans.

> Lieu : Centre Social Dolto, 1, rue Pégoud.

> Inscription recommandée : 04 78 49 50 42

MARDI 6 OCTOBRE, 9h

**PRÉSENTATION DU PROGRAMME
D-MARCHE**

proposé par l'association ADMA (Association de Découverte de l'Âge Libre) et financé par l'atout prévention Rhône-Alpes, vise à valoriser la marche au quotidien.

Public senior.

> Lieu : Espace Seniors Décinois, 21 rue Nansen

> Inscription obligatoire ESD : 04 78 49 55 92

LA GUERRE DES REPAS N'AVRA PAS LIEU

Votre enfant refuse les légumes, mange toujours la même chose, ne veut que le dessert... Il en veut toujours plus, ou au contraire mange très peu...

Le repas en famille devient source d'inquiétude, de stress voire de conflit ? Comment faire face aux refus et chantages alimentaires ? Faut-il forcer son enfant à manger ? Comment s'organiser pour respecter les goûts et l'appétit de chacun ? Alice Rode, diététicienne-nutritionniste, avec Sens et Savoirs, vous propose une conférence pour des repas sereins en famille.

> Lieu : Salle des Fêtes, Place Roger Salengro.

> Préinscription recommandée : 06 25 57 02 54

MARDI 6 OCTOBRE, 14H

BALADE URBAINE 10 Personnes Max

commentée par l'archiviste de la Ville sur le quartier de la Soie/Montaberlet.

Public senior.

> Départ : communiqué à l'inscription

> Inscription obligatoire : 04 78 49 55 92

JEUDI 08 OCTOBRE, 11H - 12H

**SPORT ET BIEN ÊTRE - SILVER XIII
ÉQUILIBRE**

animée par le Décines Rugby League.

Public senior à partir de 60 ans

> Lieu : Club Soleil d'Automne : 147, rue E. Zola.

> Inscription recommandée : 04 78 49 04 25

JEUDI 08 OCTOBRE, 20H

FILM « EFFACER L'HISTORIQUE »

Dans un lotissement en province, trois voisins sont en prise avec les nouvelles technologies et les réseaux sociaux. Une victime de chantage avec une sextape ; un père, dont la fille est harcelée au lycée... Ensemble, ils décident de partir en guerre contre les géants d'internet.

À l'issue de la projection, débat autour des thèmes abordés dans le film avec un médiateur expert de l'association d'éducation aux médias et au numérique Fréquence Écoles.

> Lieu : Ciné Toboggan.

> Tarif unique 5 €. Renseignements :
06 25 57 02 54.

VENDREDI 09 OCTOBRE, 10H - 12H

PARCOURS DE PORTEURS, MOTOS, VÉLOS

avec l'ACEPP 69. **En extérieur seulement**
Enfants de 0-3 ans accompagnés d'un adulte.

> Lieu : Quartier du Prainet : Terrain de pétanque ou Espace Michel Marillat (selon météo).

> Renseignements : Ballad'ou, 06 64 73 74 54

VENDREDI 09 OCTOBRE, 10H - 11H

SPORT ET BIEN ÊTRE - CHI DOÛSE

animée par le Service des Sports de la ville.

> Lieu : Espace Vie Sociale du Prainet

> Inscription recommandée : 06 79 12 87 99



Lieu à Définir

LUNDI 12 OCTOBRE, 14H30 - 19H

COLLECTE DE SANG SOLIDAIRE #IH3VIES

avec l'Etablissement Français du Sang.
Public à partir de 18 ans.

> Lieu : Salle des Fêtes.

> Sur inscription : www.resadon.fr
infos sur www.decines-charpieu.fr

MARDI 13 OCTOBRE, 9H - 11H15

SPORT ET BIEN ÊTRE - BADDMINTON GOLD

proposée par le Centre de la Cadrançe.

Public senior à partir de 60 ans.

> Lieu : Le Masse Berthaudière, 65 rue G. Bizet.

> Inscription recommandée : 04 78 49 02 69

MARDI 13 OCTOBRE, 9H - 11H15

SPORT ET BIEN ÊTRE - KRAM MAGA

Initiation avec l'intervention d'un agent de la
Police Municipale.

Public senior.

> Lieu : Club Soleil d'Automne

> Inscription obligatoire : 04 78 49 04 25

JEUDI 15 OCTOBRE, 15H - 19H

VILLAGE SANTÉ

Découvrez les bienfaits d'une alimentation saine, d'une activité physique régulière ou encore les dispositifs d'aide et d'accompagnement concernant la prévention de la perte d'autonomie. Moniteurs, animations et échanges.

> Lieu : Parking des Halles décinoises

> Renseignements : CCAS, 04 72 93 30 37

JEUDI 15 OCTOBRE, 14H - 16H

IMMERSION EN RÉALITÉ VIRTUELLE

proposée par l'Espace Séniors Décinois.
Lunettes 3D pour stimulation, détente et bien être. **50 Personnes MAX**

> Lieu : Salle des fêtes.

> Infos et inscription : ESD, 04.78.49.55.92

JEUDI 15 OCTOBRE, 16H30

« BOOSTEZ VOTRE CERVEAU »

Conférence animée par la Fabrique à neurones.

> Lieu : Salle des fêtes.

> Infos et inscription : ESD, 04.78.49.55.92

50 Personnes MAX

À NOTER

Certaines actions de la Quinzaine de la santé pourraient être annulées ou reportées en fonction de l'évolution de la pandémie. Merci de vous renseigner auprès des contacts indiqués sur chaque événement.

VENDREDI 16 OCTOBRE, 10H - 12H

PARCOURS MOTRICITÉ GLOBALE ET FINE

avec l'ACEPP 69. **En extérieur seulement**
Enfants de 0-3 ans accompagnés d'un adulte.

> Lieu : Quartier du Prainet : Terrain de pétanque ou Espace Michel Marillat (selon météo).

> Renseignements : Ballad'ou, 06 64 73 74 54

VENDREDI 16 OCTOBRE, 14H - 15H

SPORT ET BIEN ÊTRE - PARCOURS SANTÉ

animé par le Service des sports de la Ville.

Tout public dès 16 ans.

> Lieu : au Parc Raymond Troussier, RDV devant le Gymnase Zola.

> Inscription recommandée : 06 79 12 87 99

VENDREDI 16 OCTOBRE, 19H

VERNISSAGE EXPOSITION « VENUS II »

sur le thème de la prévention du cancer du sein.

> Lieu : Mairie - Espace Expo.

Exposition du 13 octobre au 7 novembre



La quinzaine de la Santé est une action co-construite avec l'ensemble des partenaires du territoire dans le cadre de l'Atelier Santé Ville.

