



la semaine bleue

DU 4 AU 14 OCTOBRE 2021

**PROGRAMME D'ANIMATIONS GRATUITES,
RÉSERVÉES AUX SENIORS DÉCINOIS**

FILM « DÉLICIEUX »

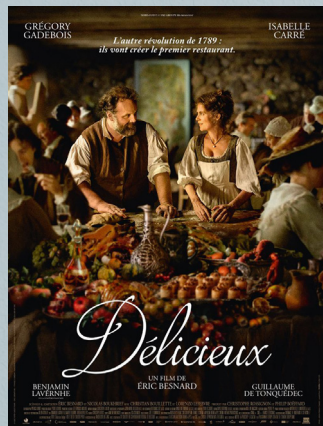
LUNDI 04 OCTOBRE - À 14H

Cinéma Toboggan

Séance privée et gratuite

Film d'Eric Besnard

Sortie le 8 sept. - 1h50



Avec Grégory Gadebois et Isabelle Carré
A l'aube de la Révolution Française, Pierre Manceron, cuisinier audacieux mais orgueilleux, est limogé par son maître le duc de Chamfort. La rencontre d'une femme étonnante, qui souhaite apprendre l'art culinaire à ses côtés, lui redonne confiance en lui et le pousse à s'émanciper de sa condition de domestique pour entreprendre sa propre révolution. Ensemble, ils vont inventer un lieu de plaisir et de partage ouvert à tous : le premier restaurant. Une idée qui leur vaudra clients... et ennemis.

PROGRAMME D-MARCHE

1^{ÈRE} RÉUNION

MARDI 5 OCTOBRE - DE 14H À 17H

Espace seniors décinois

Le programme D-marche proposé par l'association ADAL (à la Découverte de l'Age Libre) et financé par Atout Prévention Rhône-Alpes vise à valoriser la marche au quotidien comme solution de santé et de prévention. Pas besoin d'être randonneur, il suffit de se déplacer à pied plutôt qu'avec un véhicule. D-marche permet à chacun, selon ses capacités, d'évaluer son nombre de pas, de se fixer des objectifs atteignables et de progresser à son rythme, en s'appuyant sur un groupe, des rencontres et des activités communes.

Le programme D-marche comporte trois temps collectifs. La première session qui aura lieu le 5 octobre réunira un groupe de neuf « D-marcheurs » afin de les sensibiliser aux bienfaits de la marche au quotidien. Un podomètre sera également remis aux participants et son fonctionnement leur sera expliqué.

Les deux autres rendez-vous seront l'occasion de faire le point, de poser des questions et de recevoir des conseils. Ils permettront également d'encourager les D-marcheurs à se montrer actifs.

JOURNÉE MONDIALE DES AIDANTS

SAMEDI 2 OCTOBRE

Club Soleil d'Automne

Café des aidants spécial «matinée bien-être/plaisir» avec l'intervention d'une réflexologue, d'une arthérapeute et la confection d'un apéritif avec une diététicienne.

MERCREDI 6 OCTOBRE

Club Soleil d'Automne

Repas partagé aidants /aidés animé par une diététicienne

CONFÉRENCE SUR LE RÔLE DU LIEN SOCIAL EN PÉRIODE DE PANDÉMIE DE COVID-19

MERCREDI 6 OCTOBRE À 16H

Salle de convivialité

Quel impact sur la santé mentale des personnes âgées ? Par le Docteur Herrmann, psychiatre, chef du service ambulatoire, Pole Psychiatrie de la personne âgée, Centre Hospitalier Le Vinatier.

VISITE DU MUSÉE DES CONFLUENCES HORS LES MURS

JEUDI 7 OCTOBRE - À 10H

Autour de l'animation « Drôles d'oiseaux »



ATELIERS DÉNUTRITION

VENDREDI 8 OCTOBRE

Club Soleil d'Automne

Avec la maison de la Métropole.

CONFÉRENCE « BOOSTEZ VOTRE CERVEAU »

LUNDI 11 OCTOBRE À 14H

Salle de convivialité

Avec la Fabrique à Neurones

ATELIER DE DÉLIBÉRATION MUNICIPALE

MARDI 12 OCTOBRE - À 14H

Club Soleil d'Automne

CONFÉRENCE PRÉVENTION DES CHUTES

JEUDI 14 OCTOBRE - DE 9H À 12H

Salle de convivialité

L'association Kiné prévention AuRA propose une action intitulée « Les Rendez-vous Âge'ilité ». Elle a pour objectif de diminuer la fréquence et la gravité des chutes, ainsi que les conséquences médico- sociales et psychologiques. Elle permet de dépister les facteurs de risque de chutes chez les participants aux ateliers. A l'issue de cette conférence, il sera possible de s'inscrire à 9 ateliers gratuits entre octobre et décembre.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Espace seniors décinois - 21 rue Nansen

04 78 49 55 92