



Cette année 2020, nous avons traversé une crise sanitaire sans précédent pour laquelle vous, nos aînés, avez été particulièrement fragilisés. Alors que l'épidémie semble repartir, il nous paraît plus que jamais nécessaire d'être présent auprès de vous, en construisant un environnement qui nous protège tous et avec la nécessité de réinventer nos rencontres.

A notre grand regret nous n'avons pu vous proposer le Cabaret dansant et le Repas des Seniors, mais les équipes et les partenaires continuent et continueront à organiser des activités dédiées pour vous accompagner au quotidien et vous garder en bonne santé : par la marche, par les jeux cérébraux, par la détente et l'humour avec la projection de film comme « Papy sitter » ou encore l'organisation d'atelier floral ou de balade urbaine. Encadrés par les protocoles adaptés, toutes ces actions nous permettront, nous l'espérons, de vous retrouver et de penser ensemble aux lendemains heureux qui se présenteront bientôt.

LAURENCE FAUTRA
Maire de Décines-Charpieu
Présidente du CCAS

SYLVIE MOULIN
Adjointe au Maire
Vice Présidente du CCAS

Zoom sur

MIEUX ACCOMPAGNER LES PERSONNES ÂGÉES ATTEINTES DE MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

En 2014, un nouveau plan Alzheimer nommé « Plan Maladies Neuro Dégénératives 2014-2019 », inclut les maladies telles que Parkinson ou la sclérose en plaques. Ce plan a permis la mise en œuvre d'un projet Parkinson porté par plusieurs EHPAD, identifiés comme structures « ressources » sur un territoire, afin d'adapter leurs projets d'accompagnements aux besoins des aînés touchés par ces pathologies, L'EHPAD Albert MORLOT a ainsi créé en 2017 une unité dédiée Parkinson, accueillant 10 résidents, 8 pour un hébergement permanent, et 2 pour un hébergement temporaire qui permettent une découverte de l'EHPAD et aussi un temps de répit pour l'aidant. Cette unité innovante permet de maintenir au maximum l'autonomie du résident grâce à une équipe pluridisciplinaire formée.



L'EHPAD les VOLUBILIS du Groupe ACPA accueille les résidents atteints de la pathologie de Parkinson au sein de son EHPAD avec un projet d'accompagnement spécifique. Celui-ci s'appuie notamment sur des intervenants externes pour la kinésithérapie, l'orthophonie, l'activité physique adaptée, la médiation animale, mais aussi sur le personnel propre à l'établissement. Dix résidents bénéficient de cette prise en charge personnalisée.

Pour plus d'informations, contactez
l'EHPAD Albert Morlot au 04 78 94 06 10

Zoom sur

ADAPTER LE LOGEMENT AU VIEILLISSEMENT

Depuis septembre 2019, Action Logement, organisme collecteur des entreprises, propose une aide financière pour faciliter la réalisation de travaux d'adaptation de son logement allant jusqu'à 5000€ à destination des salariés à partir de 60 ans en perte d'autonomie ou des retraités de 70 ans et plus ayant travaillé dans le secteur privé. Il suffit d'avoir des ressources inférieures au barème (ex : 1766€ par mois pour une personne seule, 2583€ pour un couple) et que les travaux concernent votre résidence principale. Après accord d'Action Logement, vous devez faire réaliser les travaux dans un délai de 12 mois par un professionnel du métier.



Les travaux éligibles sont : la fourniture et pose d'une douche à niveau, la fourniture et pose d'un lavabo pour personne à mobilité réduite, et la fourniture et pose d'une cuvette WC rehaussée ainsi qu'une barre d'appui ergonomique. D'autres travaux peuvent également être sollicités en complément comme des barres d'appui ou la pose d'un revêtement anti-glissade.

Cumulable avec d'autres dispositifs d'aides financières (ANAH, CNAV, Métropole), la subvention peut également faire l'objet d'un acompte de 30% à destination du professionnel pour faciliter le financement.

Toute demande doit se faire en ligne à l'adresse <https://www.actionlogement.fr/aide-adaptation-du-logement-au-vieillessement>

Pour plus d'informations, contactez
Action Logement au 0970 830 831

Spécial « Semaine Bleue »

LE PROGRAMME D-MARCHE

Le programme D-marche proposé par l'association ADAL (A 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 6 octobre réunira un groupe de quinze « D-marcheurs » afin de les sensibiliser aux bienfaits de la marche au quotidien.** Un podomètre sera gratuitement remis aux participants et son fonctionnement leur sera expliqué. Grâce à l'espace personnel sur le site D-Marche, il sera possible de voir sa progression, le nombre de pas qui sont faits, le nombre de kilomètres parcourus, le temps de marche cumulé et les calories dépensées.

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.

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez l'Espace Seniors Décinois 04 78 49 55 92

Spécial « Semaine Bleue »

BOOSTEZ VOTRE CERVEAU AVEC LA FABRIQUE À NEURONES

Le bien-vieillir se construit autour de quatre piliers : l'activité physique, la nutrition, le lien social et la stimulation des fonctions cérébrales. Concernant cette dernière, agir en prévention sur la mémoire permet de limiter et repousser le déclin cognitif lié à l'âge. En effet, une stimulation cognitive est une activité extrêmement efficace pour un cerveau en bonne santé, pour des fonctions intellectuelles intactes et pour prolonger l'autonomie.



Financé par la conférence des financeurs, un programme de stimulation cognitive va être mis en place en 2020 par l'Espace Seniors Décinois. Et pour bien débuter et vous démontrer l'importance de faire travailler son cerveau et sa mémoire afin de garder ses pleines capacités cognitives pour vieillir en bonne santé, **la Fabrique à Neurones présentera une conférence « Boostez votre cerveau » le jeudi 15 octobre à 16h30 en salle des Fêtes.**

Cette conférence de sensibilisation vous proposera d'agir de façon préventive sur le déclin cognitif qui opère au cours du vieillissement normal afin de garder le plus longtemps possible votre indépendance et votre autonomie avec des jeux et des stratégies utiles au quotidien.

A l'issue de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à des sessions gratuites de 6 ateliers hebdomadaires.

Pour plus d'information et inscriptions aux ateliers, contactez l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92

AGENDA « SEMAINE BLEUE »

Renseignements et inscriptions obligatoires pour toutes les activités à l'Espace Seniors Décinois : 04.78.49.04.25.
Toutes les activités proposées sont encadrées par un protocole sanitaire adapté.

- **Lundi 5 octobre à 14h** : Séance privée et gratuite du film « Papi Sitter » au Toboggan
- **Mardi 6 octobre de 9h à 12h** : Présentation du programme D-marche, Espace Seniors Décinois
- **Mardi 6 octobre à 14h** : Balade urbaine commentée par l'archiviste de la Ville sur le quartier inclusif de la Soie / Montaberlet.
- **Mercredi 7 octobre à 14h30** : Atelier floral au club soleil d'Automne animé par Flowers Concept (matériel fourni)
- **Lundi 12 octobre à 14h30** : Spectacle Pascal ETTORI, salle des fêtes de Chassieu
- **Mardi 13 octobre à 15h** : Lecture à voix haute à la Médiathèque
- **Jeudi 15 octobre de 14h à 17h30** : « Village Santé », place Salengro. Informations et animations autour de la prévention, santé, maintien à domicile...
- **Jeudi 15 octobre de 14h à 15h45** Ateliers casque à réalité virtuelle LUMEEN (sur inscriptions)
- **Jeudi 15 octobre à 16h30** : Conférence mémoire avec la Fabrique à Neurones en salle des Fêtes
- **Lundi 19 octobre à 14h30** : Rencontre autour de la country, salle des fêtes de Chassieu