

# Si Seniors !

N°11 Lettre d'information - septembre 2018

Périodicité : Mars - Mai - Septembre - Novembre

Réalisée par le CCAS et la ville de Décines-Charpieu

## Édito



Un bel été se termine où nous aurons eu le plaisir d'avoir régulièrement de vos nouvelles ! Les appels de courtoisie réalisés par l'Espace Seniors Décinois auprès de ceux d'entre vous inscrits sur le registre canicule nous ont permis de nous assurer de votre bien-être, et vos accueils chaleureux sont une puissante motivation à continuer nos efforts toute l'année ! La rentrée s'annonce tout aussi plaisante avec des temps forts tout au long de la Semaine Bleue : balade au Biézin, atelier pour prendre soin de soi à la résidence Flandrin, séance de cinéma et une clôture en beauté avec le repas des aînés. Septembre, c'est également la rentrée des associations, l'occasion de pouvoir s'investir dans une activité physique, solidaire, ou créatrice, et Décines-Charpieu fourmille de possibilités pour vous épanouir. Le mois d'octobre sera lui aussi riche avec les nombreuses manifestations programmées pour le Mois de la Santé. Je vous recommande tout particulièrement l'initiation sportive que vous proposeront le Service des Sports, l'Espace Seniors, l'Association de Gymnastique Volontaire, Léo Lagrange et le Silver 13 ainsi que la balade commentée de la ville avec le service des Archives.

Nous vous souhaitons une rentrée tonique et enrichissante, avec l'espoir de vous accueillir lors de ces événements !

LAURENCE FAUTRA  
Maire de Décines-Charpieu  
Présidente du CCAS

SYLVIE MOULIN  
Adjointe au Maire  
Vice Présidente du CCAS

## C'est d'actu !

### Permanence numérique

Conscient des difficultés d'accès et de réalisation des démarches administratives par informatique, le CCAS a initié en juin 2018 des permanences numériques gratuites, individuelles, confidentielles et ouvertes à tous les Décinois. Les objectifs sont double : permettre à tous d'accéder à ses droits et lutter contre la fracture numérique qui se creuse entre les personnes connectées et le reste de la population. Et si les seniors ne sont pas en reste quant à l'appropriation d'internet, des smartphones et autres réseaux sociaux, le pas à franchir mérite d'être sécurisé. Aussi, en parallèle des sessions collectives de formation informatique faites à la médiathèque, la permanence numérique associe une assistante sociale et un médiateur numérique d'EMMAUS Connect pour vous accompagner dans toutes vos démarches administratives ou sociales. De la création d'une boîte mail à l'utilisation de Skype, en passant par la prise de contact avec votre caisse de retraite, ou le dépôt de votre déclaration d'impôt, ces deux experts sauront au mieux vous accompagner dans ces chemins numériques.



Permanence numérique : tous les jeudis matins de 9h à 12h l'Espace Berthaudière Le Prainet, 15 avenue Salvador Allende 69150 Décines-Charpieu.

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

## À venir !

### « Programme » avec Sens et Savoirs

Le maintien d'un bon état nutritionnel et physique limite la survenue de maladies, réduit les risques de chute, de perte d'autonomie et améliore la qualité de vie. C'est pourquoi l'association Sens et Savoirs, spécialisée dans la nutrition et les rythmes de vie, a conçu le projet de prévention « Bien dans mon corps, bien dans ma tête » avec le soutien de la Conférence des Financeurs.

Ce projet se compose d'ateliers autour de la nutrition (cuisine, courses ludo-pédagogiques...) animés par une diététicienne ; l'objectif est d'apprendre, transmettre et bien sûr se régaler ! En complément au plaisir du goût, un cycle d'activités physiques est proposé à la découverte : aquagym douce, gym bien être et prévention des chutes, marche nordique, stretching étirements et gym motricité ou douce. Des temps intergénérationnels sont également proposés. L'association « Sens et Savoirs » sera présente lors du Mois de la santé, notamment sur le village santé du 4 octobre et sur l'après-midi découverte sportive du 18 octobre où un goûter équilibré sera proposé. Elle pourra ainsi vous renseigner et vous inscrire à ce programme.



Pour plus d'informations contactez :  
l'Espace Seniors Décinois au 04 78 49 55 92  
Sens et Savoirs – Mme Gatimel – 06.80.91.04.40

## Zoom sur

Le service  
Vie Associative

Acteurs du dynamisme et du rayonnement de la ville, les 260 associations décinoises fédèrent les énergies et offrent aux grands comme aux petits toutes les occasions de s'amuser, de s'instruire, de créer, de rester en forme ou de rencontrer les autres décinois partageant leurs passions. La ville de Décines-Charpieu dispose au sein de la mairie d'une équipe entièrement dédiée aux associations : le service Vie Associative. Celui-ci recense l'ensemble des associations existantes sur le territoire et propose un répertoire complet consultable pour tout décinois cherchant une activité pour s'occuper et s'investir.

Le service est également mobilisé tout au long de l'année au travers des manifestations municipales avec notamment le temps fort qu'est le Forum des associations de septembre.

Enfin, les agents du service reçoivent sur rendez-vous les responsables d'association pour les conseiller quant à la création d'une association, solliciter une subvention et/ou une salle auprès de la mairie, et bénéficier de formations gratuites dédiées à la structuration, au financement ou encore à la communication de leur association afin de les aider à évoluer sereinement.

Service Vie Associative

Place Roger Salengro - Horaires d'ouverture de la mairie  
servicevieassociative@mairie-decines.fr

## Zoom sur

## « Le Pari Solidaire »



Créée en 2005, l'association Le Pari Solidaire Lyon est un précurseur du logement intergénérationnel. Cette initiative originale est basée sur une idée simple : mettre en relation des jeunes à la recherche d'un logement et des seniors désireux de compagnie ou d'un complément de revenus.

L'association accompagne la démarche du senior comme du jeune et est garante de la transparence et de l'harmonie de cette cohabitation via une approche individualisée. Le senior intéressé est rencontré par la coordinatrice de l'association pour définir son attente selon deux possibilités : la formule solidaire (où le jeune s'engage à être présent le soir et à aider à faire de petites tâches contre la gratuité de son hébergement) ou la formule conviviale (où le jeune participe financièrement à son hébergement). Une fois que les conditions d'hébergement ont été vérifiées, l'association identifie le jeune « idéal » dont le profil correspond à celui du senior et propose la rencontre. Côté jeunes, il s'agit souvent d'étudiants motivés par la rencontre avec ses aînés car outre partager le même toit, il s'agit aussi de pouvoir partager des moments de vie et de convivialité.

Le Pari Solidaire Lyon

59 Rue Antoine Charial - 69003 LYON.

Tél : 04 78 83 54 42

[www.leparisolidairelyon.org](http://www.leparisolidairelyon.org)

Marie Gourion (coordinatrice) : 06 10 33 15 49

## À VOS AGENDAS !

• **Du 8 au 13 octobre 2018** : Semaine Bleue « Pour une société respectueuse de la planète : ensemble agissons ». Programme et inscriptions auprès de l'Espace Seniors Décinois.

• **Lundi 8 octobre** : Ciné-goûter « Ce qui nous lie » - 14h au Ciné Toboggan.

• **Mercredis 10 et 17 octobre** : Atelier prévention routière spécial Séniors - De 14h30 à 17h, salle des fêtes.

• **Jeudi 11 octobre** : Balade Bucolique Biézin Nature - Départ : rue Elisée Reclus (parking de l'aéromodélisme) à 14h30.

• **Samedi 13 octobre** : Repas offert aux décinois de 73 ans et plus, animé par « Miss Flo Cabaret ».

• **Octobre 2018** : Mois de la Santé dans le Cadre des Ateliers Santé Ville. Programme et inscriptions auprès de l'Espace Seniors Décinois.

• **Mercredi 3 octobre** : Balade au cœur de la ville commentée par l'archiviste municipale - Départ parvis du Toboggan à 14h30. Possibilité de participer avec ses petits enfants.

• **Jeudi 4 octobre** : Village Santé, information et animation autour de la prévention et du maintien à domicile - Place Roger Salengro de 14h30 à 18h30.

• **Jeudi 18 octobre** : Découverte sportive adaptée - 14h30 à 17h, gymnase Zola.

Prochaine parution en novembre 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](http://www.decines.fr)