

LE MAGAZINE D'INFORMATION DES RETRAITÉS SAN-PRIOIS

COULEURS

Séniors

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2026

38

*Le docteur
Camille Humbert
et Julie Campagna,
infirmière coordinatrice
de l'hôpital de jour
gériatrique.*

NOUVEAU PARCOURS DE SOINS DÉDIÉ AUX SÉNIORS - P. 6

Rencontre avec l'équipe de HPEL

Ville de Saint-Priest

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale

VILLE DE
SAINT-PRIST



LES SÉNIORS À LA MONTAGNE

Cet automne, douze aînés san-priots sont partis une semaine en vacances à Samoëns grâce à un partenariat entre le centre social La Carnière et la résidence autonomie Le Clairon. Au programme, visites culturelles guidées et dégustations de mets locaux, mais aussi aquagym et balades en pleine nature. Un séjour co-construit avec les participants qui a fait l'unanimité : « *Compagnie, soleil, sororité, brassage d'idées et bonne ambiance,* » résument-ils.

UNE PROMENADE SOUS LE SIGNE DE LA SOLIDARITÉ

Le 15 octobre, à l'occasion d'Octobre Rose et de la Semaine Bleue, une quarantaine d'enfants, de parents et de retraités se sont retrouvés pour une balade. Un moment de partage et de solidarité entre les générations, apprécié de tous, qui a été ponctué par un jeu de piste et un goûter au Clairon.



RETRAITÉS, ET ALORS ?

Mardi 7 octobre, dans le cadre de la Semaine Bleue, les seniors étaient attendus au forum « À la retraite... et alors ? » pour un après-midi d'échanges et de découvertes autour du bien-vieillir. Plus de trente structures étaient présentes à l'espace Mosaïque pour informer sur la santé, la culture, les transports ou l'accès aux droits.

GRAND SHOW ET PETITES DOUCEURS

Salle comble pour le traditionnel spectacle de fin d'année proposé aux San-Priots de plus de 70 ans. Le 1^{er} décembre, la troupe du chanteur Franck Colyn a enflammé le Théâtre Théo Argence avec le concert Stars Voices. Le 17 décembre, près de 3000 coffrets gourmands ont été offerts aux seniors, qui avaient choisi cette formule dans le cadre des festivités organisées à leur intention par la Ville et le CCAS.



4

ACTU

6

DOSSIER

Un nouveau parcours de soin dédié aux séniors

8

DOSSIER

Tout savoir sur la téléconsultation en pharmacie

10

JE L'AI VÉCU

Marc Hebben

12

PORTRAIT

Dominique Briand

13

CULTURE

14

AGENDA

Chères San-Priodes, chers San-Priods,

En ce début d'année, nous souhaitons avant tout vous adresser des vœux chaleureux et sincères. Que les mois à venir vous apportent, ainsi qu'à vos proches, de la sérénité, de la confiance et surtout une bonne santé. La santé est un bien précieux, qui conditionne notre autonomie, notre qualité de vie et notre capacité à profiter pleinement de chaque instant.

Avec l'avancée en âge, il est naturel d'être attentif à certains signaux : une fatigue plus marquée, une chute, des troubles de la mémoire ou simplement le besoin de faire le point. Pouvoir bénéficier d'un accompagnement adapté est alors essentiel. C'est dans cet esprit que ce numéro de votre magazine consacre son dossier à l'ouverture d'un hôpital de jour à HPEL, spécifiquement dédié au suivi de la santé des séniors.

Cet hôpital de jour permet des évaluations ciblées, notamment pour les troubles de la mémoire ou après une chute. Il s'agit d'un temps d'écoute, de prévention et d'orientation, afin d'apporter des réponses adaptées à chaque situation et de faciliter la prise en charge.

Prendre soin de sa santé, c'est aussi s'informer et ne pas rester seul face aux questions que l'on peut se poser. Nous espérons que ce magazine vous apportera des repères utiles et vous accompagnera tout au long de l'année.

Très belle et heureuse année à toutes et à tous.



Gilles Gascon

Maire de Saint-Priest
Conseiller métropolitain
Président du CCAS



Nadia El Faloussi

Adjointe aux séniors, aux affaires sociales et aux solidarités
Vice-présidente du CCAS
Conseillère métropolitaine



VILLE DE SAINT-PIEST

Édité par la Ville de Saint-Priest, Couleurs Séniors est un supplément trimestriel du magazine Couleurs.

Service communication : place Charles Ottina - BP 330 - 69801 Saint-Priest Cedex - Tél. 04 81 92 21 82

redaction@mairie-saint-priest.fr •

Directeur de la publication :

Gilles Gascon • Directeur de la

rédaction : Alexandre Bassette •

Rédaction : Thomas Charrondière,

Christine Nadalini, Laurie Bruno •

Mise en page : Ronald Narcisse •

Publicité : Micro 5 • Photos : service

communication, sauf mention •

Photo de Une : Franck Colyn •

Maquette : Ronald Narcisse - service

communication • Impression,

façonnage : Nouvelle imprimerie Delta •

Imprimé sur papier PEFC • Tirage à

6 000 ex. ISSN : 2495-5507



CHOISIR UNE MUTUELLE CENTENAIRE ENGAGÉE POUR VOTRE SANTÉ

... Choisissez **la seule** mutuelle dont les cotisations n'augmentent pas selon votre âge ou votre état de santé !
Votre santé est protégée selon vos besoins, qui eux, augmentent avec l'âge.

Notre mutuelle vous accompagne au quotidien, une écoute humaine fait LA DIFFERENCE avec la concurrence.

525^{ème} Mutuelle Cité Berliet 5 place S.Spielberg 69800 St-Priest
0478783637 - contact@525eme-mutuelle.fr



// Initiative

Les bienfaits du cirque à tout âge

L'idée peut paraître audacieuse, mais s'avère bénéfique à plus d'un titre. Pour la deuxième année consécutive, la Villa Van Gogh, structure san-priote qui accueille en journée des personnes atteintes de troubles cognitifs comme la maladie d'Alzheimer, a organisé de septembre à novembre un cycle d'activités avec l'École de cirque san-priote (EDCSP).

Chaque jeudi matin, les huit séniors de l'accueil de jour avaient rendez-vous à la Ferme Berliet, dans les locaux de l'EDCSP, pour une heure de pur lâcher prise. «*Le cirque est un formidable outil*, détaille Frédéric Rousseau de l'EDCSP, déjà très engagé dans le cirque adapté. *On est dans le jeu : ballon, cerceaux, foulards et même trapèze. On adapte les exercices selon leur forme et l'humeur du moment. Ils retrouvent confiance en eux et se font plaisir.*» La participation occasionnelle d'enfants à ces séances favorise l'échange entre les générations. Et les bienfaits sont multiples : stimulation de la mémoire et de la concentration, renforcement de la motricité et de la souplesse, réduction de l'anxiété, estime de soi, sociabilisation... Alexandra Thibaud, référente à la Villa Van Gogh, ne cache pas son émotion : «*C'est une très belle aventure. Ils sont toujours partants. Ils s'amuse et rigolent pendant une heure. Ça transforme leur quotidien.*» Mais ce sont encore les participants eux-mêmes qui en parlent le mieux. «*L'ambiance me plaît, c'est joyeux et il y a beaucoup de solidarité,*» réagit Claude, 84 ans. Même enthousiasme pour Gisèle, 88 ans : «*On passe un bon moment. Ça permet de nous détendre et de voir ce que l'on est capable de faire. Ma fille n'en revient pas, elle ne pensait pas que j'irais jusque-là !*» //



// Démarches

Une double permanence sociale et administrative à Bel Air

Un guichet mobile au pied de votre immeuble pour vous aider dans vos démarches administratives et soutenir les proches aidants ? C'est possible. Un mois sur deux, le dispositif Passerelle propose une permanence commune avec l'association Métropole Aidante au cœur de Bel Air, dédiée aux habitants du quartier.

Logement, santé, emploi, retraite... Fondé en 2016, le dispositif Passerelle accompagne les personnes en difficulté ou en rupture numérique dans leurs procédures administratives, dont de nombreux séniors et aidants. L'organisme propose également un guichet mobile sans rendez-vous à bord d'un camping-car, présent chaque mercredi à Bel Air.

En s'associant à Métropole Aidante, association spécialisée dans le répit des aidants,



Passerelle renforce son offre. «*Nous accompagnons souvent des aidants, nous avons donc jugé utile de faire équipe avec cet organisme encore trop peu connu,*» explique Laurence Groléat, conseillère économique et sociale au sein de Passerelle. Chaque permanence accueille une vingtaine de personnes, preuve de l'utilité de ce service, aujourd'hui presque victime de son succès. //

> Dates des permanences communes à Bel Air : **mercredis 11 mars et 13 mai de 13 h 30 à 16 h 30**, au 14 rue du 8 Mai 1945 (sans RDV).

> Dates des permanences de Métropole Aidante au centre social l'Olivier : **mardis 17 février, 14 avril et 9 juin de 13 h 30 à 16 h 30**, au 30 rue Maréchal Leclerc (RDV par téléphone au 04 72 69 15 28).

// Démarchages frauduleux, arnaques

Adoptez les bons gestes

Près de 800 000 personnes âgées de plus de 75 ans sont victimes d'abus de faiblesse chaque année, selon la Fondation de France. Pour éviter les arnaques téléphoniques et en ligne, trois règles simples : ne rappelez jamais un numéro inconnu ou surtaxé, ne cliquez pas sur un lien douteux, et ne communiquez jamais vos informations bancaires. Certains escrocs ciblent directement les particuliers à leur domicile. Ici, deux règles d'or : ne laissez personne entrer chez vous sans rendez-vous préalable et demandez systématiquement une carte professionnelle. Face à ces méthodes, une seule attitude : restez vigilants. En cas de doute, rompez tout contact avec l'escroc, conservez les preuves et contactez la police en composant le 17. //

> Pour tout signalement : www.cybermalveillance.gouv.fr / www.internet-signalement.gouv.fr



soeursoku



// Hôpital privé de l'Est lyonnais

Un nouveau parcours de soins dédié aux séniors

Sur les 42 500 passages aux urgences de l'Hôpital privé de l'Est lyonnais (HPEL) en 2024, 4 200 concernaient des personnes âgées. Un chiffre important, et en augmentation, qui a conduit au lancement en octobre dernier d'un hôpital de jour gériatrique.

Sommeil, obésité, lombalgie chronique... Le catalogue de parcours de soins proposés par l'hôpital de jour de l'HPEL s'est enrichi d'une nouvelle offre : un service dédié à la santé des personnes âgées. Ouvert en octobre dernier, il a pour objectif de repérer les fragilités des séniors pour prévenir les hospitalisations et a déjà accueilli une quinzaine de patients.

Ce parcours de soins est né du constat qu'un passage aux urgences ou une hospitalisation peuvent être préjudiciables passé un certain âge. Un questionnaire en huit points a donc été mis en place au niveau du service des urgences de l'hôpital pour évaluer les besoins des personnes de plus de 60 ans qui s'y présentent. « Il s'adresse aux patients qui sont renvoyés à domicile. Leur cas n'est pas assez grave pour justifier une hospitalisation, mais présente tout de même des fragilités, » explique Julie Campagna, infirmière coordinatrice du programme. Depuis le lancement du dispositif, 86 questionnaires ont été complétés.

Une évaluation sur mesure

Concrètement, le programme propose une évaluation sur mesure par plusieurs spécialistes : une kinésithérapeute, une assistante sociale qui apporte une aide administrative et financière, et une diététicienne. À l'issue de ces trois consultations, le docteur Camille Humbert, médecin gériatre, fait une synthèse et retrace le parcours de vie du patient pour lui proposer une évaluation plus poussée, toujours dans l'objectif de repérer les fragilités et d'éviter les complications. Elle peut également prescrire des examens complémentaires.

« Nous avons eu de bons retours jusqu'à présent, les patients sont satisfaits, » conclut Julie Campagna. Le programme peut accueillir jusqu'à 13 patients par semaine et devrait se développer rapidement grâce au bouche-à-oreille et aux recommandations des médecins. Un parcours de soins dédié à la rééducation des patients sujets aux chutes devrait ouvrir courant 2026 à l'hôpital de jour. //

En immersion

Ce vendredi, Michel est venu suivre le nouveau parcours de l'HPEL. Sa femme est placée depuis quelques mois en institut spécialisé et, pour compléter son suivi psychologique, ce retraité san-priot a saisi l'occasion de faire le point sur sa santé.

Il rencontre d'abord une diététicienne, qui lui rappelle les éléments indispensables en matière d'alimentation, et insiste sur les quantités afin d'éviter le risque de dénutrition, fréquent chez les personnes âgées isolées.

L'octogénaire échange ensuite avec l'assistante sociale de l'hôpital sur ses habitudes de vie et son environnement. Elle fait le point sur son soutien psychologique en tant qu'aidant familial et rappelle l'importance du maintien du lien social, ici plutôt solide : Michel a une famille soutenante et participe aux rencontres du Café des aidants. À l'issue de cet échange, il dispose de toutes les informations nécessaires pour se procurer une montre équipée d'un bouton de téléalarme, qui permet de contacter ses proches et les pompiers en cas de chute.



Michel consulte ensuite une kinésithérapeute, qui réalise quelques tests locomoteurs. Son parcours se conclut par une consultation bilan avec le docteur Camille Humbert, spécialisée en gériatrie.

Le patient se dit « *très satisfait du parcours* », recommandé par son médecin traitant, et retient surtout « *un moment d'échange appréciable avec des professionnelles compétentes, agréables et soutenantes* ».

Le parcours en pratique

- L'âge minimum est de 75 ans, mais il peut être ramené à 60 ans si le patient présente des fragilités gériatriques.
- Il est demandé aux patients, s'ils le peuvent, de venir accompagnés des personnes aidantes au quotidien pour une meilleure assimilation des informations.



- Ce parcours de soins est pris en charge par la Sécurité sociale et la mutuelle, et ne présente aucun dépassement d'honoraires. Si le patient réalise sa préadmission en amont, il n'a rien à avancer.
- Prévoir une demi-journée : 30 minutes avec la diététicienne, 40 minutes avec l'assistante sociale, 30 minutes avec la kinésithérapeute, et environ 1 h 15 avec la gériatre.
- Pour bénéficier de ce parcours de soins, adressez-vous à votre médecin traitant ou à un professionnel de santé, ou bien contactez directement le service par téléphone ou par e-mail : 04 37 54 42 20 – hpel.hdj-geriatrie@ramsaysante.fr

> Entretien avec le docteur Camille Humbert

Le docteur Camille Humbert est médecin généraliste. Elle a rejoint l'hôpital de jour de l'HPEL en 2021. Spécialisée en gériatrie, c'est elle qui reçoit les patients à l'issue du nouveau parcours de soins.

Pourquoi avoir créé ce nouveau parcours ?

Pour s'adapter au vieillissement de la population. Les personnes âgées sont les plus grandes consommatrices de soins : plus on avance en âge, plus on cumule de maladies chroniques, et plus on a besoin de soins. Les pathologies les plus courantes vont du simple trouble de la marche aux difficultés cognitives en passant par le diabète décompensé, la dénutrition, ou la dépression. L'idée avec ce parcours est donc d'intervenir en amont, de faire de la prévention plutôt que de l'hospitalisation.

En quoi consiste-t-il ?

C'est une évaluation globale de la santé de la personne âgée, dès 60 ans s'il y a des fragilités gériatriques, pour dépister d'éventuelles vulnérabilités et les prendre en charge, toujours dans l'objectif d'encourager le maintien à domicile. Le but de l'hôpital de jour est de favoriser l'autonomie, de prévenir en amont et d'agir maintenant pour éviter les aggravations et l'hospitalisation. On travaille en lien avec les autres professionnels de santé. Nous recevons aussi les personnes aidantes – entourage proche ou professionnelles. Leur présence n'est pas obligatoire, mais elle est préférable pour qu'elles puissent assimiler les préconisations et les appliquer au quotidien.

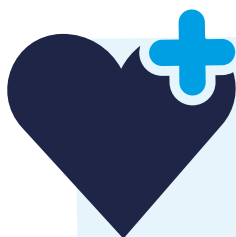
Quel est votre rôle spécifique ?

Je reprends toutes les données transmises par les autres intervenantes sur la santé du patient.



« Le but de l'hôpital de jour est de favoriser l'autonomie, de prévenir en amont et d'agir maintenant pour éviter les aggravations et l'hospitalisation. »

Je réalise ensuite un bilan global incluant les dimensions sensorielles pour évaluer sa santé dans son intégralité. Je formule des préconisations en lien avec le parcours de soins, et je vérifie s'il y a besoin de traitements en complément. Cela peut simplement être de relever le lit ou de consulter un spécialiste. On analyse la santé et l'environnement du patient pour identifier des éléments qui pourraient l'aider à se sentir mieux et à conserver son autonomie. On peut aussi préconiser un suivi dans un, trois ou six mois.



3 conseils pour rester en bonne santé après 60 ans

- > Marcher de 20 à 30 minutes par jour
- > Entretenir le lien social
- > Maintenir une alimentation saine et équilibrée

// Nouveau à Saint-Priest

Tout savoir sur la téléconsultation en pharmacie

Pour améliorer l'accès aux soins, quatre pharmacies de la commune sont aujourd'hui équipées de cabines de téléconsultation.

En France, 6,7 millions de personnes n'ont pas de médecin traitant. Dans certaines régions, il faut attendre en moyenne une semaine pour obtenir un rendez-vous chez son généraliste. C'est pour raccourcir ces délais et améliorer l'offre de soins que se sont développées des cabines de téléconsultations. À Saint-Priest, quatre pharmacies proposent, comme solution d'attente ou d'urgence, un rendez-vous en vidéo, à distance, avec un médecin généraliste. Le dispositif est ouvert à tous. «*Même si vous avez déjà un médecin traitant, vous y avez accès dans le cadre d'une*

urgence ou si votre praticien est absent,» explique la pharmacie des Gravières.

Consultation dermatologique possible

Certaines officines sont également spécialisées en dermatologie et peuvent examiner les lésions cutanées, évitant à la personne d'attendre des mois avant d'obtenir un rendez-vous chez un dermatologue. À la pharmacie Viret, deux professionnels ont été formés à dépister le cancer de la peau, le mélanome. «*Notre rôle est de donner un premier avis. Si on a un doute, on propose une*



téléconsultation avec le centre de lutte contre le cancer Léon Bérard, puis un rendez-vous physique,» précisent les praticiens. Les pharmacies du Marché et des Gravières peuvent également obtenir l'avis d'un dermatologue à distance. //

La téléconsultation en pratique

> **Il est conseillé de prendre rendez-vous en ligne sur Doctolib, dans l'une des quatre pharmacies équipées (voir liste).** Vous pouvez aussi vous présenter directement dans l'une de ces pharmacies.

> **La cabine de téléconsultation est munie d'une caméra, d'un micro et de matériel médical** qui permet la prise de température, ainsi que la mesure de la tension et du taux d'oxygène dans le sang.

> À l'issue de la téléconsultation, si une ordonnance est prescrite, elle sera automatiquement envoyée au guichet de la pharmacie où vous vous trouvez. Vous devrez avancer les frais de la mutuelle. N'oubliez pas votre carte vitale.

> **Un pharmacien est à votre disposition durant toute la procédure de téléconsultation.** N'hésitez pas à lui demander de vous assister.

> Liste des pharmacies équipées

Pharmacie de l'Hôtel de Ville.

41 boulevard Édouard Herriot.

Pharmacie Viret.

96 avenue Jean Jaurès.

Pharmacie du Marché.

10 rue Henri Maréchal.

Pharmacie des Gravières.

40 rue Louis Braille.



Marc Hebben, une carrière dans le grand bain

Arrivé de Lille à Saint-Priest par amour, celui qui se qualifie de « Ch'ti » a consacré sa carrière aux activités nautiques de la ville, dont il a contribué à façonner le devenir.

PAR LAURENCE MIRAILLÈS

Lorsque Marc Hebben me reçoit gentiment chez lui, il est clair qu'il est heureux et fier d'évoquer son parcours professionnel à Saint-Priest, qui a démarré dès son arrivée en 1975. « Grâce à mon expérience de maître-nageur et moniteur de sports terrestres au Club Med, j'ai décroché un poste au service des sports, » se remémore-t-il. La piscine Caneton voyait le jour, c'était l'époque de l'opération « 1000 piscines ». Cette campagne lancée dès 1969 par le gouvernement visait à multiplier les piscines publiques pour promouvoir l'apprentissage de la natation et donner accès aux installations sportives. « Avec mes comparses Patrick Floquet et Pierre Sandon, nous avons été les pionniers de l'apprentissage de la natation et avons mis en place l'accueil des clubs qui venaient d'être créés, » ajoute-t-il. En 1983, l'ouverture de la piscine du Clairon – rebaptisée centre nautique Pierre Mendès-France en 2013 – répond à une fréquentation en constante progression, au vu de la croissance démographique de la commune. La structure était innovante, avec son toboggan intérieur de 40 mètres, le seul de la région. L'objectif était de créer des activités ludiques. Marc Hebben est alors nommé chef de bassin. « J'étais le chef d'orchestre, mais c'est grâce à tous les agents que nous avons pu réaliser de beaux projets, tout le monde était toujours motivé et partant, » se souvient-il. Souvent, l'ensemble des personnels se déguisait pour apporter un peu de fantaisie et d'humour aux manifestations. Et Marc Hebben n'était pas en reste, tantôt coureur du Tour de France, marin, ou encore Mickey.



Dans son jardin,
Marc Hebben cultive
tomates et courgettes.

Des animations marquantes

Plusieurs concepts ont vu le jour à son initiative. C'est le cas de « Piscirque » avec ses jeux ludiques dans l'eau : corde de Tarzan, tyrolienne, filets d'accrobranche, puzzle aquatique, tir subaquatique et même une structure gonflable installée dans le bassin d'apprentissage, une grande première dans la région. Les soirées « Inter-eau », inspirées de l'émission télévisée Intervilles, et les 24 heures ARENA sont deux autres événements qui ont marqué la mémoire de ceux qui y ont participé.

Avec ses collègues, il était toujours prêt à se déguiser.



Séance d'initiation à la plongée avec des adultes porteurs de handicaps.

« Inter-eau » ce soir à la piscine du Clairon



La piscine du Clairon sera ce soir à 20 h 30, le théâtre de la deuxième édition d'« Inter eau », une soirée inspirée des célèbres jeux d'« Intervilles » qu'organise le service municipal des sports.

Cinq équipes sans priotes s'affronteront au travers de cinq jeux aquatiques rythmés par un « fil rouge ». Gags et situations rocambolesques garantis. Entrée gratuite.

Article du journal
Le Progrès du 21 avril 1989
(Marc Hebben est à droite).

Marc Hebben, qui devient directeur de l'établissement en 2005, a également contribué à la mise en place de nouvelles activités comme l'aquabike et l'aquagym.

À côté de cette vie déjà bien remplie, Marc Hebben était engagé dans plusieurs projets personnels qui lui tenaient à cœur. Il assurait notamment des séances d'initiation à la plongée auprès d'adultes porteurs de handicaps, ainsi que des cours de gymnastique à des dames en rémission d'un cancer du sein. Il a également animé pendant plusieurs années le Raid Urbain

et le Téléthon, et remis les récompenses annuelles aux sportifs de la commune. « Cela m'a permis de voir de près une médaille olympique, » sourit celui qui savoure une retraite bien méritée depuis 2013. « Je croise souvent des gens à qui j'ai appris à nager, et c'est gratifiant car c'est une activité qui ne s'oublie jamais, » s'amuse-t-il. Un de ses anciens élèves est même devenu professeur de natation. Proche de ses enfants et petits-enfants, il profite désormais de son temps libre pour voyager, faire de la randonnée, jardiner et voir des spectacles. //

Dominique Briand

Dominique Briand vient de marquer le monde de l'ultracyclisme. En 2025, le septuagénaire est devenu le tout premier finisher de l'histoire de la Race Across America (RAAM) dans la catégorie 70-74 ans, une course qui traverse les États-Unis d'ouest en est. Un nouvel exploit pour le président du club Sporting Cyclo Manissieux. **PAR LAURIE BRUNO**

Dominique Briand avance fébrilement sous les étagères pleines à craquer de médailles, coupes et trophées en tout genre. «*J'ai quand même été ému quand ils m'ont remis celui-là,*» souffle-t-il en brandissant le prix de la RAAM, à l'effigie de la carte des États-Unis.

Celui qui, petit, allait rouler sur le plateau des Minguettes, a traversé les États-Unis à 70 ans, en 12 jours, 9 heures et 7 minutes, soit trois heures de moins que le délai imparti. Une première mondiale sur l'une des courses d'endurance les plus difficiles au monde, et le résultat de deux ans de préparation physique et technique.

Cet enseignant à la retraite originaire de Vénissieux est féru de cyclisme depuis toujours. À 17 ans, il achète son premier vélo chez Ghiselli, enseigne sportive emblématique de Saint-Priest. S'ensuivent des années de pratique et compétitions, dont une première RAAM en équipe en 2005, et une seconde en solo en 2009. Après ces deux succès, Dominique Briand continue de suivre la course mythique et constate que, chaque année, personne n'arrive au bout dans la catégorie 70-74 ans. «*Je me suis dit "Ça va être mon challenge : être le premier à le faire depuis que la course existe",*» sourit-il.

Montagnes, forêts, plaines... «*C'est le Colorado qui m'a marqué, et le désert, des paysages fantastiques*



malgré les 45 degrés,» se remémore le septuagénaire. Suivi de près par son équipe de huit personnes en voiture, il enchaîne les 12 États et 4800 kilomètres à raison de 18 heures de vélo par jour, très peu de sommeil et beaucoup de détermination.

Au quotidien, Dominique Briand est le président du Sporting Cyclo Manissieux, le club de vélo historique de Saint-Priest. Une activité qui fait partie de sa vie depuis 30 ans, et rythme l'année des passionnés de cyclisme avec la traditionnelle randonnée du printemps et un contre-la-montre à chaque rentrée. «*Le vélo, c'est ma vie. Si je ne le pratique pas, je le regarde,*» résume le cycliste aux

20 000 kilomètres par an. L'hiver, le septuagénaire pratique le ski de fond. Il participera d'ailleurs à la Transjurassienne en février, après le marathon de Bessans, qu'il n'a pas manqué une seule fois en vingt ans.

Un autre prix trône au milieu des coupes en acier. En novembre dernier, Dominique Briand s'est vu remettre le trophée de l'Office du mouvement sportif de Saint-Priest au titre de sportif méritant. «*Une belle reconnaissance*» pour le septuagénaire. Quant à une prochaine RAAM, il reste prudent : «*Si je suis en forme, et qu'il y a un challenge, peut-être quand j'aurai 75 ans...*» //

// Théâtre Théo Argence

Théâtre, cirque, opéra : la culture ouvre l'année en grand

L'Amante anglaise

Pour inaugurer 2026, place à un thriller psychologique palpitant incarné par une actrice césarisée. Jacques Osinki signe une adaptation théâtrale envoûtante de *L'Amante anglaise*, roman culte de Marguerite Duras. Ce spectacle, porté par Sandrine Bonnaire dans le premier rôle, embarque le public dans une intrigue glaçante. Une œuvre à la croisée du polar et de la tragédie.

Samedi 31 janvier à 20h. Durée 2h10.
Réservation au 04 81 92 22 30.



Entre chiens et louves

Autre rendez-vous à ne pas manquer : la venue du Cirque Le Roux, compagnie internationalement reconnue. Avec leur nouvelle création *Entre chiens et louves*, huit artistes virtuoses nous plongent dans l'intimité de trois personnages, à trois époques différentes : 1870, 1960 et 2022. Une épopée historique conçue comme un film, où les tableaux défilent dans une esthétique raffinée et un décor impressionnant.

Vendredi 27 et samedi 28 mars à 20h,
dimanche 29 mars à 15h. Durée 1h15.
Réservation au 04 81 92 22 30.

// Cinéma Le Grand Scénario

Soirées opéra et ballet depuis Londres

L'année se poursuit en danse et en musique.

En 2026, le cinéma san-priot renouvelle sa programmation de spectacles en direct du Royal Ballet & Opera de Londres. Le 3 mars à 20h15, place à la passion tragique avec le ballet *Giselle*, qui dépeint la vie puis la mort d'une jeune paysanne trahie par son amant. Le 21 avril à 19h45, laissez-vous transporter par la magie de *La Flûte enchantée*, opéra fantastique de Mozart sur les aventures de deux héros à la recherche de l'amour.

Infos et réservation au 04 26 78 70 52 ou sur www.legrandscenario.fr



DU CÔTÉ DE L'ENSEMBLE FRANCOPHONIQUE SAN-PRIOD

Les Zicochants sur scène

> **Mercredi en fête :**
mercredi 28 janvier
à 15h à la résidence
Les Séniories
(extérieurs à la
résidence : 3€), et
mercredi 25 février à
15h pour les résidents
du Clairon.

> Francophonie enchantée :

duel amical entre
les chansons des
années 1970 et 1990.
Dimanche 8 mars à
15h au centre social
Louis Braille. Tarif : 10€.

Concert Musiques au cœur



Avec le Quatuor
Rambaud : Dorian
Rambaud et Théo
Hubert (violons),
Samantha Garcia
(alto) et Aurore Alix
(violoncelle). Dimanche
15 février à 15h, au
centre social Louis
Braille. Tarif : 10€.
Réservation :
06 11 44 41 30 /
contactefsp@gmail.com

**LES MARDIS 20/01
ET 17/03 DE 14 H À 16 H**

CAFÉ DES AIDANTS

Groupes de parole, de soutien et d'information destinés aux aidants, co-animés par une psychologue. Un moment convivial propice à l'échange et à la rencontre.

Association Santé
Aujourd'hui, 5 rue Bel Air.
Entrée libre.

**LES VENDREDIS 23/01,
20/02, 20/03 DE 9 H
À 11 H 15**

CAFÉ MÉMOIRE

Organisé par France Alzheimer Rhône. Moment d'échange convivial pour les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et leurs proches.

Brasserie Allardon,
16 Grande rue. Contact :
04 78 42 17 65.

**LES VENDREDIS 06/02
ET 06/03 DE 9 H À 12 H**

ENTRETIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Organisé par France Alzheimer Rhône. Pour soutenir et accompagner les familles.

Résidence Autonomie
Le Clairon, 4 rue
Marcel Pagnol.
Contact : secretariat@francealzheimer69.org ou
04 78 42 17 65.



38^e édition de la Foire aux plantes

Le rendez-vous incontournable des spécialistes et amoureux des plantes revient les 28 et 29 mars prochains sur la thématique « Cultivons notre avenir, récoltons la nature ». Deux jours de découvertes, de partage et de rencontres organisés par le centre socio-culturel La Carnière.

**Parc du château. Plus d'infos : 04 78 20 61 97
ou www.foireauxplantesrares.fr**

AU CENTRE SOCIAL LOUIS BRAILLE

33 rue Louis Braille.
Infos et inscriptions :
04 78 20 40 44.

**LES VENDREDIS 23/01,
30/01, 06/02 DE 14 H 30
À 16 H**

PRÉVENTION



« Être serein au quotidien : comprendre ses appréhensions et agir » : prévention des chutes, reconnaître et se protéger des escroqueries, pratique de l'auto-défense adaptée.

Gratuit.

**LUNDI 19 JANVIER
DE 14 H À 16 H**

ATELIER HERBORISTE



Apprendre à faire ses infusions pour relancer son organisme après les fêtes.

Tarif : 7 €.

**MARDI 3 FÉVRIER
DE 14 H À 16 H**

ATELIER COSMÉTIQUE

Apprendre à confectionner une crème pour les mains et un baume à lèvres.

Tarif : 7 €.

**SAMEDI 14 MARS
DE 14 H À 17 H 30**

APRÈS-MIDI JEUX

Moment convivial et goûter partagé. Tout public.

Gratuit, sans inscription.



**VENDREDI 20 MARS
DE 18 H À 21 H**

SOIRÉE BRÉSIL



Musique, animations et apéro sur le thème du Brésil.

AU CENTRE SOCIAL LA CARNIÈRE

4 montée de la Carnière.
Infos et inscriptions :
04 78 20 61 97.

JEUDI 22 JANVIER
DE 14 H À 16 H

« **TESTE TON ÉQUILIBRE** »



LUMOS.SP

Atelier proposé dans le cadre du programme « Bien sur ses jambes », animé par les Hospices civils de Lyon. Informations, présentation du programme et test individuel.

Rendez-vous à 13h 45 à la Maison de l'environnement et du vélo, 42 rue Henri Maréchal.

JEUDI 29 JANVIER
DE 14 H À 16 H

ATELIER

Dictée et jeux de mémoire.

DU CÔTÉ DE LA MJC JEAN COCTEAU

23 rue du 8 Mai 1945.
Infos et inscriptions :
04 78 20 07 89

MARDI 20 JANVIER À 19 H

CONFÉRENCE

Barbara, ma plus belle histoire d'amour.

Animée par Daniel Duport-Percier.

VENDREDI 27 FÉVRIER
À 9 H 30

CUISINONS ENSEMBLE

Atelier proposé par le Secours catholique. Un repas sera confectionné et partagé avec tous les participants.

Gratuit sur inscription :
espaceculturel@mjcjeancocteau.org

VENDREDI 27 FÉVRIER
À 20 H

L'AB-SENS

Comédie avec la compagnie inclusive Le truc en plus.

Tarif : 12 €. Billetterie :
www.mjcjeancocteau.org

**J'ACHÈTE LOCAL,
JE GAGNE DES EUROS
AVEC MA CARTE**
Saint-Pri'Yes!

Retrouvez la liste
des commerçants-adhérents sur
www.saintpriest.proximity-edf.com

VILLE DE SAINT-PIREST

VENDREDI 6 MARS
À 20 H 30

UN CŒUR EN TRANSIT

Dans leur nouvelle comédie musicale, les Voix d'Alcandanse font chanter les émotions, du sourire aux larmes, jusqu'à un final qui réconcilie.

Tarif : 12 €. Billetterie :
www.mjcjeancocteau.org

MARDI 10 MARS À 19 H

CONFÉRENCE

Sur le mythe de *Roméo et Juliette* : du balcon de Vérone à *West Side Story*.

Animée par Daniel Duport-Percier.

DU 13 AU 22 MARS

L'INDICE À L'INDEX

Pièce de théâtre avec la compagnie l'Entracte. Un redoutable PDG règne en maître absolu sur son entreprise, quand un événement va tout faire basculer.



Les 3 et 20/03 à 20 h 30,
les 14 et 21/03 à 16 h 30,
les 15 et 22/03 à 15 h. Tarifs
12 €. Billetterie :
www.mjcjeancocteau.org

À L'ACS BERLIET

10 Avenue C. Infos et inscription au 06 11 66 13 97
acsberliet@gmail.com

MARDIS ET JEUDIS
DE 14 H À 16 H 30

**SÉNIORS ON JOUE,
ON BOUGE**

Jeux de coinche, jeux de société et sorties ponctuelles.

Hors vacances scolaires.
Tarif : 10 € / an + 10 €
d'adhésion.

Chaque mois, un repas à thème

Lieu convivial ouvert à tous les retraités san-priots, l'auberge Le bon temps vous propose sa nouvelle carte de repas à thème, autour des saisons et des saveurs.

- > Mardi 3 février : chocolat et gourmandise.
- > Mardi 24 mars : premiers bourgeons.
- > Mardi 21 avril : Pâques et œufs.

Résidence autonomie Le Clairon. 4 rue Marcel Pagnol.
Réservation au 04 81 92 22 63.



ilochka75



Commerçants, Artisans
si vous désirez paraître
dans le magazine Couleurs et/ou
le magazine Couleurs Séniors

Contactez-nous au :
06 25 23 65 66

M. Thierry COHEN :
studioparis@micro5.fr

optima audition
Spécialiste en correction auditive



Jean-Baptiste Melki, votre
audioprothésiste indépendant,
diplômé d'état à Saint-Priest, et
Nathalie Perron, assistante
médicale et médico-technique,



vous attendent. N'hésitez pas à les contacter ou prenez
rendez-vous pour un bilan auditif GRATUIT.

*«Des études ont montré que des sujets avec des troubles
auditifs ont un déclin cognitif plus important que des sujets
sans troubles. L'appareillage permet de ralentir ce déclin et
nous mettons tout notre savoir-faire et notre expérience pour
vous redonner la meilleure audition possible.»*

N'attendez plus et bénéficiez d'une
offre exceptionnelle(*) pour tout achat
d'aides auditives **rechargeables** de
dernière technologie !



Avec la nouvelle réforme 100% santé mise en
place par le gouvernement, vous avez la possibilité
de vous appareiller pour un reste à charge de 0€ !



*Sur présentation de ce bon, voir conditions en magasin ** Photo non contractuelle - produit non éligible au 100% santé



2. place Daniel Balavoine à Saint-Priest
Parking Carrefour Market - Tél. 04 78 40 53 10
www.optima-audition.fr - contact@optima-audition.fr

VILLE DE
SAINT-PRIEST ▶

Retrouvez toutes les infos
et l'actualité des séniors
sur le site internet de la Ville :
www.ville-saint-priest.fr/seniors



Culture, déplacements,
logement, services...
la rubrique séniors
vous facilite la ville !



PROFITEZ-EN OU... FAITES-EN PROFITER VOS AÎNÉS !