

Seconde jeunesse à Combs

Édito

Ehendaerit fugiasp ello-
rep uditatet et, sit qui-
dem res quia aut alibus,
officiet am ea soluEm
conest eosamus volece-
pelia cupiendam hit laut
utem earias nihiciisci
quia non eum rehentur
sitaqui debitaq uisqua-
tium corum is magnimet
ut etur, culpa volup-
tio eature exeraectem.
Optur? Pis et labo. Offi-
cimus aut qui berepel
moluptatibus mo enem-
porpora pra am inulpa
imaion pres nonsed
quatis into o



Demandez le programme ! Du neuf chez les seniors ...

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur la salle du Pré aux Tilleuls / Paroles de lecteurs

p.3 Actus *Organiser son temps libre /*

p.3 Et +...



Agenda > *Votre programme de l'automne*

À ne pas rater

Zoom > La salle du Pré aux Tilleuls

La Salle du Pré aux Tilleuls c'est quoi exactement ?!

La salle d'animation du Pré aux Tilleuls a ouvert ses portes en novembre 2010, elle se trouve 1 allée Lalique au pôle Senior. Ses deux salles claires et lumineuses sont ouvertes pour accueillir tous les seniors qui veulent se retrouver !

La devise de l'animation du Pré aux Tilleuls « venir pour le plaisir et sans contrainte dans le respect et la bonne humeur ! »

Tout les trimestres vous recevrez le journal « Second jeunesse » qui vous informera de programme de la salle du Pré aux Tilleuls.

Sachez que le club du 3^{ème} âge occupe les locaux le lundi et mercredi de 13h30 à 17h30. Il faut contacter Madame Raymonde Cochet ou Madeleine Godder. Pour ma part je vous attend nombreux le mardi de 14h à 17h30 pour divers activités : rencontre manuelle, atelier débat, atelier théâtral, rencontre chantante... et le jeudi de 14h à 17h30 pour

l'animation mémoire et les petits jeux. Vous pouvez aussi simplement venir pour trouver des compagnons de jeux de cartes ou simplement faire la causette !

Aucune inscription vous venez quand vous voulez, il faut juste trouver le mot de passe pour entrer ! Alors voici un petit secret : aux heures d'ouvertures appuyer sur le bouton CCAS et je viendrai vous accueillir avec joie.

Violette, votre animatrice



Paroles de lecteurs > Dites-nous tout !

Viviane Chevrinais, participante à l'animation mémoire

Chaque jeudi après-midi à 14h c'est toujours avec le même plaisir que je franchis le seuil du Pôle Seniors pour l'animation mémoire. Pendant trois heures, c'est la détente totale tout en faisant travailler nos méninges. Tout cela dans une ambiance chaleureuse et amicale qui nous permet d'effacer pendant sa durée, nos petits tracés et nos gros ennuis.

Merci Violette.



Témoignage de Monique Delacourt, résidente à Combs-la-Ville

Ce jeudi après-midi, le groupe « Chansons dans l'air » avec René, son accordéon, sa guitare, sans oublier ses chanteurs, est venu chez nous. Plus de timidité, plus de complexes, chacun chante « à sa façon » et s'étonne de retrouver les paroles qu'il avait cru avoir oubliées ! Souvenirs... Souvenirs...

Au fil d'une chanson, les instants merveilleux reprennent place dans la mémoire de chacun et les yeux s'illuminent de bonheur.

Un petit pas de danse, un succulent goûter, c'était comme diraient mes neuf petits enfants : SUPER

Merci à René et à sa troupe, pour leur talent et leur générosité. A quand la prochaine?.

Actus > Organiser son temps libre

Comment organiser ses journées lorsqu'on est retraité ?

- Analyser ses attentes par rapport à la retraite.
- Réfléchir à vos désirs, vos envies, vos priorités pour donner sens et vie à votre retraite.

Pour certaines personnes, la vie de retraité peut vite devenir une routine, elle est ennuyeuse ou au contraire hyper active pour d'autres, avec une liste des choses à faire qui s'allonge chaque jour un peu plus ! Pour arriver à retrouver un juste équilibre et une certaine harmonie entre le trop et le trop peu, voici quelques petits conseils...

1) Attention à vous : soyez réaliste. D'accord, vous avez du temps et vous voulez faire plein de choses « faire du tri dans la maison, classer vos vieilles photos, refaire la maison à neuf... faites le à votre rythme et n'oubliez pas de vous faire aider. Il faut savoir garder la notion de «Plaisir».

2) Retraite veut dire disponible mais pas à la disposition de tout le monde !

Certes, vous pourrez rendre avec joie des services, mais les habitudes étant vite prises, ne vous transformez pas en coursier, en baby-sitter à titre définitif !

Il faut s'avoir s'accorder du temps et profitez des occasions de sorties avec vos amis.

3) Gardez un rythme, sachez vous discipliner, en écoutant votre corps et votre moral, faites une activité physique, bougez ! Et osez pousser les portes des associations et des services de votre ville.

Être heureux aide à bien vieillir ! Alors nous vous attendons dans votre salle d'animation du *Pré aux Tilleuls* (1 allée René Lalique).



Et + > Les jeux automnaux : à vos stylos !



L	I	C	H	E	N
C					
	I				
		N			
			E		
				O	
					R
R	A	J	O	U	T

Changez une seule lettre du mot de départ, inscrivez ce mot en dessous du premier, ainsi de suite jusqu'au dernier.

Dicton

Quand octobre prend sa fin, dans la cuve, est le raisin.

*Mon premier est une boisson,
Mon deuxième est une boisson,
Mon troisième est une boisson,
Et mon tout est une boisson.
Qui suis-je ?*

Cachez les réponses en bas de page...

LICHEN - CHEMIN - CIMENT - MINUTE - JUMENT - JEUNOT - JOUTER - RAJOUT

café au lait

**PÔLE SOCIAL,
CCAS SENIORS**
allée des Lutins,
rue Pablo Picasso -
Tél. 01 64 13 45 28
**SALLE D'ANIMATION
PRÉ AUX TILLEULS**
1 allée René Lalique -
Tél. 06 08 23 44 94

