

Seconde jeunesse à Combs n°2

Édito

Avec Seconde jeunesse, bien commencer la nouvelle année !

Voici déjà le second numéro de notre nouvelle plaquette «Seconde jeunesse» qui vous présente les animations des mois de janvier, février et mars 2012. Outil indispensable pour «ne rien rater», il vous présente aussi nos deux professeurs chargés d'animer les cours de gymnastique et de tai chi chuan ainsi que quelques conseils pour bien passer les fêtes.

À l'approche des fêtes de fin d'année, Monsieur le Maire et moi-même vous souhaitons plein de bonheur en famille ou avec vos amis. Que ces fêtes soient pour vous chaleureuses et pleines de joie entourés de ceux qui vous sont chers. En attendant de vous retrouver en 2012, nous vous souhaitons également une très belle et heureuse année.

Patrick Sédard

**Maire adjoint à l'Action sociale,
Seniors et Personnes handicapées**



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 *Un Noël plein de chaleur, d'émotions et de découvertes*

p.3 Et +...



Agenda > Votre programme de l'hiver

Les animations régulières salle du Pré aux Tilleuls

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h			Tai Chi (tous les mercredis sauf les 22/02 et 29/02)		Tai Chi (tous les vendredis sauf les 24/02 et 02/03) à la Coupole
10h30	Gymnastique douce (tous les lundis sauf les 2/01, 20/02 et 27/02)		Anniversaires jan- vier, février, mars le 7/03 à Paloisel		
12h					
14h		Rencontre manuelle Mosaïque (le 3/01, 24/01, 21/02, 6/03, 20/03, 27/03) Thé dansant «Tenues de gala Rois et Reines» le 17/01 (salle des fêtes A. Malraux) puis 7/02 et 13/03 Rencontres conviviales 10/01 Galette des rois et 14/02 confé- rence sur Lalique avec la SHAGE		Animation Mémoire (le 5/01 : fèves et galettes des rois le 19/01 : jour de neige le 26/01 : jour de l'an chinois le 2/02 : le cirque le 9/02 : l'arc en ciel le 16/02 : galerie d'art le 8/03 : journée de la femme le 15/03 : un jour, un homme le 22/03 : orchidée)	
14h30					
14h30					

À ne pas rater !

Janvier :

- **Vendredi 13 janvier de 11h à 18h** : Sortie Enregistrement d'émission à la plaine Saint Denis «Tout le monde veut prendre sa place» avec Naguy, rendez vous à 11h devant la salle d'animation du pré aux Tilleuls. Sur inscription auprès de Violette (prix du transport partagés au nombre de personne).
- **Vendredi 27 janvier à 12h** : Jour de l'an chinois ! Partageons ensemble un moment sympathique ! Tous à vos fourneaux pour créer préparer... pour nous faire découvrir des mets asiatiques autour d'un joli buffet ! Attention obligation d'être déguisé....

Février :

- **Relaxation**, le vendredi 3 février (sur inscriptions). Maximum 15 personnes. Tarif : 3,70 euros.
- **Intergénérationnel** :
Jeudi 23 février de 15h30 à 17h30 : Rencontre festive Seniors / Ados (les Ados vous offre un goûter surprises avec spectacle...).
- Mercredi 14 mars : les centres de loisirs maternelles viennent écouter un conte écrit par les seniors.

Mars :

- **Chorale Solichoeur**, le jeudi 29 mars à 14h30 dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls avec un nouveau répertoire

Toutes les inscriptions sont à faire auprès du 06.08.23.44.94 ou 01.64.13.45.15

Zoom > Les professeurs de gym et de Taï Chi

Jeanne Marie Delpias et François Mégret, profs de gym et de taï chi

Madame Jeanne Marie Delpias professeur de gymnastique douce à la salle des Tilleuls nous conseille l'activité physique car elle apporte un bien-être et offre au corps un sentiment d'harmonie et d'équilibre, qui lui permet de conserver un potentiel musculaire et une bonne amplitude articulaire. Tout cela en musique et dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

Elle conseille de venir à la séance du lundi à 10h30 pour un cours un peu plus tonique et pour les personnes qui ont des difficultés à rester debout, le mardi à 14h30 pour un cours plus en douceur !

Monsieur François Mégret professeur de Tai chi Chuan présente le Tai chi chuan comme une gymnastique douce qui vient d'un art chinois. Elle apporte bien-être et relaxation. Tous les mercredis à 10h pour les

débutants et le vendredi 10h au conservatoire salle de danse pour les plus perfectionnés. Vous voulez vous détendre connaître votre corps alors n'hésitez pas !

Pour ces activités un certificat médical est obligatoire.

Tarifs 2011 : 2.40 euros pour la gymnastique et 3.70 euros pour le Tai chi.



Paroles de lecteurs > Dites-nous tout !

Poème donné par Simone Zaccero

Un sourire ne coûte rien. Il apporte beaucoup. Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir ceux qui le donnent. Il ne dure qu'un instant. Personne n'est assez riche pour s'en passer, personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter. Il crée le bonheur au foyer. Il est le signe sensible de l'amitié. Un sourire donne du repos à l'être fatigué. Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler. Car ce n'est pas «une chose» il n'a de valeur qu'au moment où il est donné ! Et si, quelquefois, vous rencontrez celui qui ne sait pas sourire... Soyez généreux, donnez-lui le vôtre. Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui-là même qui ne peut en donner aux autres.

Texte de Monique Delacourt,

Studio d'enregistrement « La Plaine saint De-

nis ». Emission : N'oubliez pas les paroles
Présentation : Nagui. Physique : Élégant, sourire charmeur, aisance naturelle. Caractère : Dynamique, transmet sa joie de vivre. Humour : Sans dérapage, menant la dérision jusqu'à se moquer des autres pour mieux se moquer de lui-même en tant qu'arabe. Nous y sommes allés et avons apprécié. Studio d'enregistrement tout en couleurs et en lumière. Du haut de notre place, on aurait dit une jolie boîte de bonbons où s'agitent animateur, musiciens et bien sûr chanteurs. Tout ce petit monde est en plein bonheur. Chanteur après chanteur, plus ou moins talentueux se succèdent On n'aura pas la chance de voir gagner 100 000 €. Nous aussi, nous nous sommes crus chanteurs ! À pleine voix, sans complexe, on s'est DÉ-FOU-LÉ !

Merci Violette, c'était une bonne idée.

Actus > Les fêtes de fin d'année



Un Noël plein de chaleur, d'émotions et de découvertes

Pour certains c'est l'occasion de rassembler enfin toutes les générations, pour d'autres plus on est d'amis, plus on rit. L'essentiel est de tirer le meilleur de la tradition : partager un moment joyeux, un repas de fête, une bonne bouteille et éventuellement des cadeaux.

Le Repas de Noël : quand les plus jeunes prennent le relais des aînés

Décorer la maison, préparer le repas, accueillir la famille... Noël n'est pas de tout repos ! Vient le moment où les plus jeunes prennent le relais des plus âgés. Difficile, pour la génération qui vieillit, de renoncer et de s'adapter. Pas évident, chez les plus jeunes, de soulager sans brusquer, de changer les coutumes en respectant les traditions familiales. Pour les plus âgés, il faut renoncer à ses habitudes. Il est douloureux de s'avouer qu'on n'est plus capable de tout assumer. Pour les plus jeunes aussi, ce moment constitue une étape.

Un passage de flambeau, de pouvoir.

Les pères ont parfois l'impression de perdre leur autorité, les mères se sentent dépossédées de leur rôle de maîtresse de maison. Mais les plus âgés, libérés de la charge que représente l'organisation de la réunion de famille, peuvent

régner autrement ! Leurs enfants attendent de les voir faire ce qu'ils n'ont pas le temps de faire : être disponible, à l'écoute... Voir ses enfants exprimer le désir de se rassembler constitue, pour les plus âgés, un cadeau, un vrai compliment !

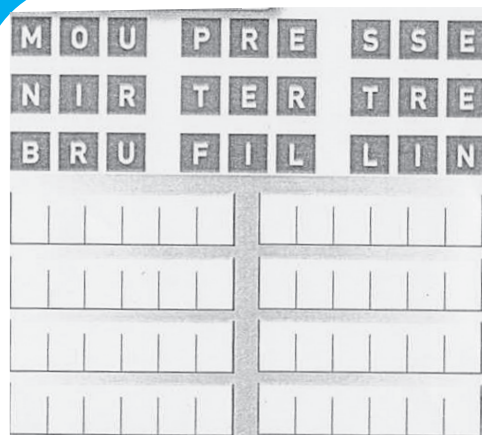
Pour la génération qui vieillit, il faut accepter que les plats se modernisent, que la distribution des cadeaux soit un peu plus chaotique et le menu un peu moins traditionnel... Car il est normal que les plus jeunes réinventent le rituel qui prédominait jusque-là. S'autoriser à modifier les habitudes familiales, c'est très sain ! C'est même le signe que les enfants sont devenus adultes. On peut proposer une alternance : une année chez les uns, une année chez les autres.

Ce passage de flambeau est capital car c'est l'une des rares choses qu'un aïeul va voir se transmettre de son vivant. Il va mesurer concrètement ce qu'il a donné, à condition d'accepter que, comme pour toute transmission, elle ne se passe pas exactement comme il l'avait prévue.

Alors rappelez vous que Noël reste une fête d'Amour et d'Amitié entouré de ses proches et de ceux que l'on aime profitez de votre famille de vos amis !

Et + > Les jeux hivernaux : à vos stylos !

<<



Assemblez les groupes de lettres deux par deux pour former des mots de six lettres.

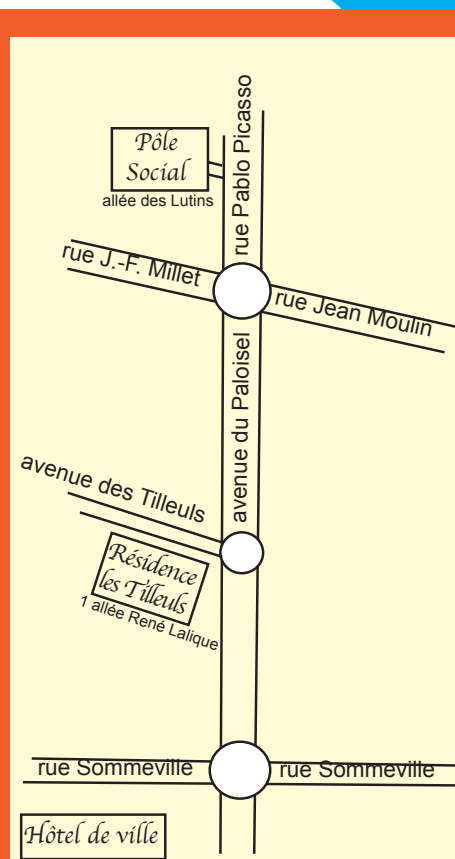
Dicton

Les beaux jours de janvier trompent l'homme en février

*Mon premier est une couleur,
Mon deuxième recouvre un oreiller,
Mon troisième est au début de brebis,
Et mon tout est une partie du corps humain.
Qui suis-je ?*

Cachez les réponses en bas de page...

PÔLE SOCIAL,
CCAS SENIORS
allée des Lutins,
Tél. 01 64 13 45 15
SALLE D'ANIMATION
PRÉ AUX TILLEULS
1 allée René Lalique -
Tél. 06 08 23 44 94



MOUSSE-MOULIN-PRETERE-TEFIRE-BRUNI-FILTRE-PRETER-PRESSE-TERNIR-TRESSE

Vert taie bre