

# Seconde jeunesse à Combs n°3

## Édito

### Un nouveau printemps

À l'approche du printemps, voici la nouvelle édition de *Seconde jeunesse* qui vous permettra de trouver, par exemple, toutes les activités proposées par la ville pour les seniors.

Ces activités sont préparées - par notre animatrice Violette - avec la volonté de proposer un large choix : de la relaxation, de la danse, du chant, de la culture, des activités manuelles... de façon à ce que tous les goûts soient satisfaits. C'est pour cette raison que désormais, il y aura un peu moins de thés dansants qu'auparavant afin de conserver une offre d'activités variée et sans cesse renouvelée.

À l'approche du printemps je vous souhaite d'en profiter pleinement !

**Patrick Sédard**

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



© Elena Ray - Fotolia.com

## Un autre printemps !

**p.1 Agenda du trimestre**

**p.2 Zoom sur Le service Seniors**

**Paroles de lecteurs**

**p.3 Actus Les seniors et l'amour**

**p.3 Et +... Les jeux printaniers**



# Agenda > Votre programme printanier

## Les animations régulières salle du Pré aux Tilleuls

| GYMNASTIQUE                | ANIMATION<br>MEMOIRE                                                           | RENCONTRE<br>CONVIVALE<br>ATELIER<br>MANUEL                       | CLUB 3 <sup>ème</sup> AGE                | TAI CHI                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Tous les lundis<br>à 10h30 |                                                                                |                                                                   |                                          | Tous les<br>mercredis à 10h<br>au Pré aux Tilleuls |
| Tous les mardis<br>à 14h30 | Les 5 et 12 avril,<br>3, 10, 24 et 31 mai,<br>7, 14 et 28 juin<br>de 14h à 17h | Les 3 et 10 avril,<br>22 mai,<br>5, 12 et 19 juin<br>de 14h à 17h | Tous les lundis et<br>mercredis<br>à 14h | Tous les<br>vendredis à 10h<br>à la Coupole        |

### À ne pas rater !

#### Avril :

- **Vendredi 6 de 14h à 17h** : rencontre chantante à la salle d'animations du Pré aux Tilleuls
- **Jeudi 26** : rencontre inter-génération avec les adolescents de l'Espace Pré Ados qui offrent plein de surprises «Un vrai spectacle» (sur inscription)

#### Mai :

- **Mercredi 9 de 14h à 16h30** : rencontre inter-génération : «À nos pinceaux !» Venez accueillir les enfants du centre de loisirs maternelle la Noue en les aidant à devenir des artistes en herbe !
- **Mardi 15** : conférence SHAGE\* sur le thème de «L'histoire de l'astrologie», à la salle d'animations du Pré aux Tilleuls
- **Vendredi 25** : relaxation (sur inscriptions)
- **Mardi 29** : thé dansant «les années 1960» à 14h30 à la salle André malraux

#### Juin :

- **Mercredi 13** : rencontre inter-génération. Journée à la cueillette de Coubert pour ramasser fraises et framboises avec les enfants du centre de loisirs la Noue.
- **Jeudi 21** : Les seniors fêtent la musique. **Tous les amateurs de musique et de chants sont les bienvenus pour jouer un morceau ou chanter.**  
Inscriptions auprès de Sandrine au Pôle social 01 64 13 45 15.

*SHAGE\* : bureaux ouverts du lundi au vendredi de 14h à 17h30 au Centre Beausoleil, 6 rue des Frères Moreau à Combs-la-Ville. Activités : recherches historiques, artistiques, généalogie, mycologie, visites et conférences (y compris en salle avec projections audiovisuelles). Danses et musiques traditionnelles. Renseignements : 01 64 13 08 62*

### À noter !

Maintenant que le «Patio de l'Yerres» est ouvert, l'entrée de la salle d'animations du «Pré aux Tilleuls» se fera par le sas commun aux horaires d'ouvertures des animations prévues. En cas de retard, veuillez sonner au 1 rue Lalique sur «CCAS», un animateur viendra vous ouvrir.

**Toutes les inscriptions sont à faire auprès du 06 08 23 44 94 ou 01 64 13 45 15**



## Le service seniors

Le saviez vous ? Chaque jour, sur la commune une trentaine de personnes travaillent au service des seniors.

Les personnes les plus dynamiques et les plus en forme peuvent profiter des multiples activités sportives et culturelles proposées par Violette, notre animatrice Seniors.

Le bien-être et l'accompagnement des plus fragiles ne sont pas oubliés. En effet, afin de permettre à ceux qui le souhaitent de vivre dans leur environnement dans les meilleures conditions, la Ville a fait le choix d'offrir à sa population un service d'aide à domicile et de portage de repas.

Ainsi une vingtaine d'aides à domicile interviennent chez les retraités pour les soutenir dans les actes de la vie courante (courses, ménage, aide au repas...) et leur permettre de conserver un lien social. Ce service peut, la plupart du temps, faire l'objet d'une prise en charge financière par les caisses de retraite.

Par ailleurs, le service du portage assure la livraison des repas chez ceux qui, de façon temporaire ou permanente, ne peuvent plus ou ne souhaitent plus confectionner leur repas.

Alors si vous avez besoin d'aide, de compagnie ou de vous divertir n'hésitez pas contactez le service Seniors.

**Renseignements : 01 64 13 45 16 ou 01 64 13 45 28**

## Paroles de lecteurs > En chantant ...

### Petite chanson - sur l'air du petit vin blanc

*Chanson donnée Par Danielle Auville*

#### Refrain

Ah qu'il est beau le temps, le temps de la retraite  
On est toujours en fête, on est toujours content  
Et puis de temps en temps, joyeux on part en voyage  
On voit de beaux paysages, on est bien entre amis  
Et l'on chante et l'on rit, maintenant on profite de la vie !

#### Couplet

Pendant des années, on a travaillé  
Sonvent sans relache  
On l'a bien méritée cette fameuse retraite  
Le temps passe vite, et je vous invite  
A chanter de suite, des airs entraînants  
Chantons tous ensemble même si nos voix tremblent  
Le chant nous rassemble dans un même élan



#### Refrain

Ah qu'il est beau le temps, le temps de la retraite  
On est toujours en fête, on est toujours content  
Et puis de temps en temps, joyeux on part en voyage  
On voit de beaux paysages, on est bien entre amis  
Et l'on chante et l'on rit, maintenant on profite de la vie !

Et nous entre amis, adieu les soucis  
On trouve des vedettes  
Qui savent chanter, rire et s'amuser  
Et faire la fête  
Notre folle ivresse, chasse nos tristesses  
Toutes nos détresses et nous rend contents  
En ce jour de fête que rien n' nous arrête  
Chantons à tue-tête ce refrain charmant



# Actus > Les Seniors et l'Amour

## S'aimer quand on n'a plus 20 ans !

Bien sûr, il n'y a pas d'âge pour parler d'amour et heureusement !

La solitude vous pèse ? Vous êtes célibataire depuis toujours, veuf ou divorcé après de nombreuses années de mariage et vous vous dites que vous ne pourrez plus avoir de vie amoureuse... Vous vous trompez ! Il n'y a pas de règle d'or en matière d'amour et surtout l'amour n'a pas d'âge. Retrouver le bonheur à l'âge de la retraite, c'est possible. Arrêtons les préjugés tel que « ce n'est plus de mon âge », pour vous convaincre il suffit de regarder autour de vous.

Il faut penser à vous ! D'autant plus que vos enfants sont partis et que vos petits-enfants ont grandi. Pas question de vous laisser vous enfermer dans la solitude, au contraire, profitez de votre temps, de votre expérience et de votre liberté pour vous épanouir affectivement.

### Un plaisir différent

Comment se rencontrer quand on n'a plus 20 ans ? Dans les associations de votre ville, les thés dansants, les loisirs alors : sortez, bougez ! Après, à vous d'établir le contact. Beaucoup de seniors recherchent

avant tout la complicité, l'écoute et la solidarité dans le couple.

Le plaisir de l'Amour est différent, il y a plus de tendresse et les câlins durent plus longtemps. Les histoires d'amour « sur le tard » réveillent souvent des sentiments d'inquiétude dans les familles, d'autant que l'amour des personnes âgées est encore tabou, les enfants refusant d'admettre cette partie cachée de la vie de leurs parents. Mais vos enfants devront finir par accepter que vous refassiez votre vie, même à 75 ans. Quoi de plus normal que de vouloir être entouré d'amour et d'attention ?

### Profitez de votre temps et de votre expérience

Il est vrai qu'avec l'âge la santé est plus fragile, la fatigue gagne du terrain... ce n'est pas une raison pour vous laisser aller. D'autant plus que l'amour donne des ailes, c'est une nouvelle jeunesse. N'oubliez pas que vous avez l'avantage d'avoir la maturité des années passées, et la tendresse et le désir du tout nouvel amour. N'est-ce pas ce qui peut arriver de mieux que de vieillir avec une personne que vous aimez ?



## Et + > Les jeux printaniers : soyez futés!



COGNAC  
CUBAGE  
DEVANT  
DEVOUE  
ECIMER  
ETOFFE  
EXACTE  
EXTASE  
FUTAIE  
FUTILE  
GAINÉE  
JUCHEE  
MAGMA  
MANDEE  
MEUBLE  
PLAIRE  
REPORT  
RESOLU  
TRAHIE  
VALISE

Mr et Mme LOCALE

ont 1 fille, comment

-s' appelle t-elle ?

### Citation

« Il faut  
toujours un  
hiver pour  
bercer un  
printemps. »

Anonyme

**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

Un bon gros chat ———

Cachez les réponses en bas de page...

Réponse : Anastasie LOCALE

MATOU

