

# Seconde jeunesse à Combs n°4

## Édito

### Un bon été pour se refaire une santé !

Même les seniors, retraités, sont souvent bien actifs durant l'année et profitent de l'été pour se reposer. C'est le temps des vacances détente, bien souvent en famille avec enfants et petits-enfants. Pour ceux qui profiteront de leur mois de juillet à Combs-la-Ville, de nombreuses sorties, ballades, pique-nique et autres découvertes sont organisés par le service Seniors de la commune.

Mais attention, l'été peut être très chaud ! Mieux vaut prévenir que guérir alors n'oubliez pas de vous faire connaître en vous inscrivant sur le registre Canicule. Nous pourrons ainsi mieux veiller sur vous en cas de fortes chaleurs.

Je vous souhaite un très bon été à tous en attendant la reprise de nos ateliers à la rentrée !

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



## Un été bien ficelé...

**p.1 Agenda du trimestre**

**p.2 Zoom sur le Plan Canicule / Paroles de lecteurs**

**p.3 Actus Attention 3,2,1, partez !**

**p.3 Et +...**



combs  
la-ville

# Agenda > Votre programme des vacances

Les activités habituelles sont interrompues entre lundi 6 août et lundi 17 septembre.

## ANIMATIONS D'ÉTÉ



Vendredi 6/07 : **Grand pique-nique au Parc Arthur Chaussy\*** dès 12h.

Mardi 10/07 : **Visite de Paris en bateau rive droite/gauche\*** avec goûter, guide et chansons !

Jeudi 12/7 : **Opération Tranquilité Seniors**, conférence à 14h30 avec la Police Nationale dans la salle du «Pré aux Tilleuls».

Mardi 17/07 : **L'histoire de la publicité**, conférence de la SHAGE à l'EHPAD «les Patios de l'Yerres» à 14h30.

Mardi 24 juillet : **Loto\*** à 14h30 - pour 35 personnes

Jeudi 26/07 : **Ballade à Paris dans le Marais\*** - pour 8 personnes

(Rdv à 10h30 à la gare, entrée principale, frais de transport et repas à votre charge)

Mardi 31/07 : **Rencontre conviviale** de 14h à 17h30

Jeudi 2/08 : **Repas à la Crêperie de la ferme\***, 27 rue du Chêne - Formule à 12€ pour 25 personnes (Rdv à 11h45 sur place)



\* Inscriptions obligatoires auprès de Sandrine au pôle social 01 64 13 45 15  
ou renseignements Violette 06 08 23 44 94

Le restaurant le Paloisel sera fermé du mercredi 18 juillet après le repas au mercredi 22 août.

## REPRISE DES ANIMATIONS

**Rencontre conviviale** : mardi 18 septembre de 14h à 17h30

**Animations Mémoires** : les jeudis 20 et 27 septembre

**Rencontre chantante** : vendredi 21 septembre à la salle d'animations de 14h à 17h.

**Conférence «Joséphine Baker»** de la SHAGE le 02/10 à 14h30 à l'EHPAD «les Patios de l'Yerres»

**Après-midi dansante** : mardi 25 septembre avec un DJ à la salle André Malraux à 14h

**Anniversaires au restaurant Paloisel** : mercredi 3 octobre (juillet/ août/ septembre)

## Inscriptions aux cours

**Pour la Gymnastique** : lundi 10 septembre à 10h30, salle d'animations du Pré aux Tilleuls. Certificat médical obligatoire, reprise des cours lundi 17 ou mardi 18 septembre à 10h30.

**Pour le Tai Chi** : mercredi 19 septembre à 10h, salle d'animations du Pré aux Tilleuls. Certificat médical obligatoire, reprise des cours :

- vendredi 21 septembre à 10h au conservatoire Maurice Ohana pour les avancés
- mercredi 26 septembre à 10h à la salle du Pré aux Tilleuls pour les autres pratiquants

Pour participer aux cours de Gym et de Tai chi procurez-vous les cartes en vente au service Seniors au Pôle Social, le lundi matin et le vendredi matin de 9h à 11h30.

Carte Tai Chi 5 Séances = 19€      10 Séances = 38 €  
Carte Gymnastique = 12.25€      10 Séances = 24.50€



## Quelques conseils pour vous protéger de la canicule ou des chaleurs extrêmes.

- ⇒ Boire régulièrement au cours de la journée (au moins 10 verres d'eau par jour).
- ⇒ Ne pas consommer d'alcool.
- ⇒ Manger normalement même sans appétit privilégier les soupes froides, compotes, laitages ainsi que les fruits et légumes riches en eau.
- ⇒ Fermer les stores des façades exposées au soleil, rafraîchir les pièces au moyen de linge humide.
- ⇒ Éviter de sortir lorsqu'il fait très chaud.
- ⇒ Prendre des douches et des bains frais, humidifier la bouche et utiliser un brumisateur.
- ⇒ Allumer les ventilateurs et éteindre les appareils électriques produisant de la chaleur.
- ⇒ Ouvrir les fenêtres la nuit.
- ⇒ **En cas de canicule, les salles d'animations du Pré aux Tilleuls seront ouvertes aux seniors pour leur permettre de se rafraîchir.**

### Rappel :

Les personnes qui le souhaitent peuvent s'inscrire sur le registre «Canicule» au numéro suivant : **01 64 13 45 15**.

En cas de fortes chaleurs elles seront ainsi contactées régulièrement pour s'assurer de leur bonne santé.

## Paroles de lecteurs > Dites-nous tout !

### Sortie à l'Écomusée à Savigny le Temple

*Ce musée, près de Combs-la-Ville et dont je ne connaissais pas l'existence, m'a intéressée avec beaucoup d'explications sur l'écosystème. Notre guide se dirige vers une petite porte qu'il ouvre et là le soleil, le ciel bleu nous éblouissent et nous découvrons au loin une magnifique pommeraie. Plus de 40 espèces, toutes les couleurs d'automne y sont réunies, passant du vert clair, foncé, au jaune citron ou orangé. Les pommes jonchent le sol par petits tas et nous invitent à les goûter. Excellent ! Mais on est là pour travailler faire du cidre, au boulot ! Nous remplissons de multiples récipients et les apportons près du pressoir ; car il est là ce fameux pressoir. Ce n'est pas tout, il faut couper les pommes en morceaux, les plus courageux s'y mettent... Après avoir rempli le pressoir il faut maintenant presser. Là encore les plus téméraires tournent la manivelle et tous ces beaux fruits vont être réduits en marmelade. Miracle ! Un petit filet de jus sort. Qui veut goûter ? Peu d'enthousiasme au début, mais*

*les curieux gourmands arrivent. C'est bon, doux au palais, finement sucré. On en redemande ! Reste la vaisselle à faire. On démonte pièce par pièce le pressoir et apparaît un énorme gâteau plat et rond de toutes les couleurs des épiluchures, dommage il faut le détruire.*

*Merci Violette pour cette agréable après-midi. Juste un petit bémol j'avais oublié mon appareil photo et c'était vraiment magnifique !*

*Témoignage de Monique Delacourt*

### Le Taï-Chi, force de vie !

*«Nous avons grand plaisir à nous retrouver dans une ambiance calme et sympathique. Le Taï chi nous permet de nous poser, d'oublier les soucis de la vie ordinaire.» « Il nous fait découvrir un autre monde. C'est une façon de voyager. » « Après le cours, je vois la vie en rose. J'apprécie le travail des articulations en douceur » « Il n'y a pas de compétition. Chacun fait selon ce qu'il peut ! »*

*Témoignages des Seniors du Taï-Chi : Evelyne, Françoise, Marie Béatrice, Josiane, Jocelyne, Daniel, Anne Claude, Evelyne Houdeyè, Bertil, Marie Claude, Jean Philippe, Henri, Françoise, Liliane, Raymonde, Teddy et Monique, Annie, Christine.*

# Actus > Attention 3,2,1, partez !

## Quelques conseils pour partir en vacances

Les seniors voyagent de plus en plus, de manière organisée ou indépendante, à la recherche de découvertes et d'émerveillements. Jusqu'à quel âge peut-on entreprendre un voyage ? Voici quelques conseils pour partir du bon pied ! Quels types de destination devez-vous privilégier ?

### Bien choisir sa destination

De la semaine au ski à la montagne en hiver à la traditionnelle plage en été, mille formes de vacances existent. Mais lorsque vient le moment de choisir sa destination, n'oubliez pas de prendre en compte votre état physique et mental : votre corps et votre esprit ont-ils plutôt besoin de repos ou de découvertes stimulantes ? Ambiance familiale ou plutôt aventure ?

### Certaines personnes sont plus fragiles, pensez à adapter vos projets de vacances !

Qu'elles soient de détente ou actives, vos vacances demandent un minimum de préparation. En même temps que vous peaufinez les détails du départ, pensez aux bons réflexes de prévention qui feront de votre séjour une réussite. Consultations médicales ou formalités, il s'agit là de mesures très simples à effectuer quelques semaines avant le départ. Vérifiez avec votre médecin la pertinence du choix de la destination de votre voyage. Il connaît bien votre état de santé et pourra vous conseiller sur votre destination. Dans certains cas, il se peut qu'il vous déconseille les voyages lointains,

vous recommandant de privilégier les déplacements courts.

Il n'y a pas de règle établie, c'est le bon sens qui prime (accompagnateurs, possibilités de repos, état de santé au moment du départ, traitement et climat).

Pensez à emporter une petite trousse de premier soins en cas de blessures (désinfectants, pansements «double peau» pour les ampoules),...

Avant votre départ avertissez vos proches pour qu'ils ne s'inquiètent pas et demandez à la police municipale de faire un petit tour vers votre domicile pendant votre absence.

**Rappel :** les bénéficiaires du portage à domicile ou des aides ménagères, doivent avertir le service Seniors.

### Attention aux températures

Il n'est pas bon d'avoir trop chaud mais les courant d'air et la ventilation peuvent aussi être néfastes ! Prenez toujours plusieurs vêtements que vous pouvez enlever et remettre, n'oubliez pas de vous désaltérer et sachez que le chapeau peut être très élégant pour profiter du soleil ! Après toutes ses petites recommandations profitez, respirez et revenez nous en forme !

Violette



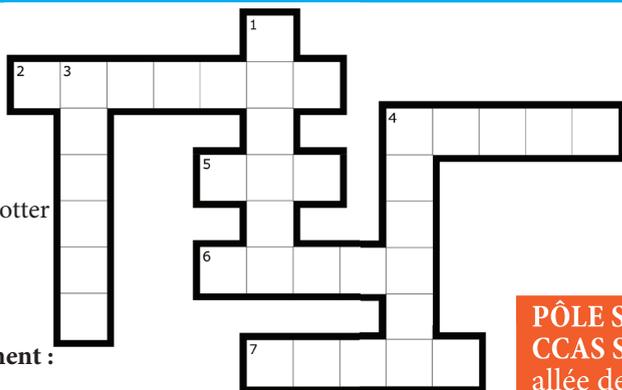
## « Et + > Mots croisés en vacances !

### Horizontalement :

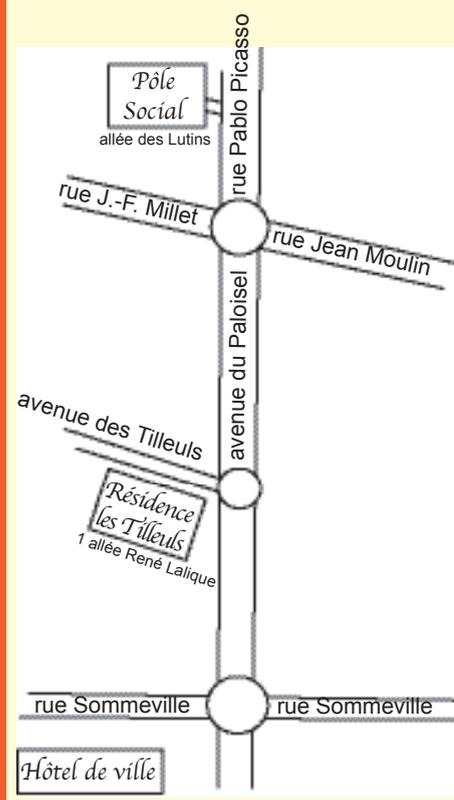
2. Sous l'eau
4. Elle nous aide à flotter
5. Bleue
6. On s'y retrouve pour y bronzer

### Verticalement :

1. Il brille
3. Qui s'y frotte s'y pique
4. Sur l'eau
7. Va et vient



**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



Horizontalement : 2. POISSON ; 4. BOUÉE ; 5. MER ; 6. PLAGE ; 7. VAGUE  
Verticalement : 1. SOLEIL ; 3. OURSIN ; 4. BATEAU