Seconde jeunesse à Combs n°5

Édito

Pour voir la vie en bleu...

Ce nouveau numéro de Seconde Jeunesse, vous est distribué à l'occasion de la Semaine Bleue, moment phare de l'année pour les seniors de Combs-la-Ville.

Entre nous pas de tabou ! D'une pièce de théâtre intitulée «Dans tes bras» qui aborde les relations familiales, à la nécessité de faire du sport abordé dans ce numéro, en passant par une conférence sur le diabète, par un moyen ou un autre, tous les sujets concernant les seniors sont développés.

En attendant les fêtes de fin d'année qui approchent, vous trouverez dans ce numéro le détail des nombreuses animations proposées, ainsi que deux sorties - une visite de la Garde Républicaine et une sortie au cabaret le César Palace, qui nous l'espèrons vous permettront de voir... la vie en bleu !

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

La fin d'année sans s'essoufler

p.1 Agenda du trimestre
p.2 Zoom sur *la Semaine Bleue* / **Paroles de lecteurs**
p.3 Actus *Bougez, respirez...*
p.3 Et +...

combs la-ville

Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

Conférences
- Le 6 novembre à 14h avec le Clic Rivage.
« *Ma mémoire pourquoi et comment la stimuler ?»,* salle d'animation du Pré aux Tilleuls
(à partir de 14h, inscriptions obligatoires - places limitées - renseignements au 01 64 52 24 48)
- Le 15 novembre à 14h30 avec EDF et le CCAS de Combs-la-Ville.
Information sur la maitrise de l'énergie dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls.
- Le 20 novembre à 14h30 avec la SHAGE.
Les Villes impériales « Le Maroc » dans la grande salle de l'EPHAD du Patio de l'Yerres.

Animation Mémoire (sans inscription)
Les animations mémoires se font à l'aide de jeux, avec des séances en deux parties. Dans une ambiance bon enfant, sans aucune inscription, vous venez quand vous le souhaitez soit à 14h soit à 15h30.
Le Jeudi : de 14h à 15h30, nous discutons autour d'une thématique puis jeux de groupe
de 15h30 à 17h30, nous apprenons à jouer et jouons avec différents jeux.

Animations Conviviales
Le Mardi 14h jusqu'à 17h30, l'animation conviviale est surtout basée sur des rencontres autour d'un atelier manuel, de jeux... Nous sommes ouverts à toutes les propositions. Actuellement un atelier mosaïque est mis en place, un atelier perle et un atelier tricot sont en projet.

Gymnastique douce*
Le lundi de 10h30 à 11h30 dans la salle de danse du conservatoire et le mardi de 14h30 à 15h30 dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls

Taï chi*
Mercredi de 10h à 11h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls
Vendredi de 10h à 11h dans la salle de danse au conservatoire

* Pour participer aux cours de Gym et de Tai chi vous pouvez vous procurer les cartes en vente au service Seniors au Pôle Social, le lundi et vendredi de 9h à 11h30 -
Carte de Gymnastique : 5 séances à 12.25 € et 10 séances à 24.50 €
Carte de Taï chi : 5 séances à 19 € et 10 séances à 38 €

Atelier créatif pour le Téléthon, le mardi 27 novembre à 14h avec Trait d'Union dans la salle d'animations du Pré aux Tilleuls.

Anniversaires, mercredi 5 décembre à 12h au restaurant Paloisel : anniversaires de novembre et décembre.

SORTIES

Sortie visite de la Garde Républicaine
Mardi 13 novembre : visite guidée, démonstration des formations spéciales
Tarif : 10 € en liquide (sur place) et 7 € en chèque à l'ordre du Trésor public
Insciptions obligatoires (avec pièce d'identité obligatoire) et règlements à l'accueil du Pôle Social

Sortie fin d'année : (départ vers 11h)
Jeudi 20 décembre : sortie au cabaret *César Palace* (retour vers 19h/19h30)
Déjeuner Spectacle : repas, possibilité de danser, spectacle.
Menu Cancan : Kir Royal, Quiche au saumon, Épaule d'agneau et ses 3 légumes, Brie sur son lit de salade, Gourmandise du César Palace et sa coupe de champagne
Café, vin rouge, rosé, blanc à volonté - Tarif 63 € par chèque à l'ordre du Trésor public
Inscription et règlement à l'accueil du Pôle Social.

Un peu d'Histoire !

Six ans après la fin de la guerre, le Ministère de la Santé Publique et de la Population prend conscience de la précarité de certaines personnes âgées et décide de lancer une quête nationale.
Baptisée de façon un peu maladroite, « la journée du vieillard », cette première journée de solidarité a pour objectif de récolter des fonds pour pallier le niveau faible, voire inexistant des retraités de l'époque.
Rapidement passée d'une journée à une semaine, l'évènement prend de l'ampleur et change de nom pour s'intituler la « Semaine Nationale du Vieillard » avant de devenir la « Semaine Nationale des Retraités et des personnes âgées et de leurs Associations ».

Au fil des ans, goûters, repas, sorties se développent et l'évènement prend une nouvelle orientation.
L'amélioration sensible du niveau de vie des retraités après 1971, relègue l'aspect matériel au second plan, et l'accent est désormais mis sur le partage et la convivialité. C'est en 1977 que cette semaine est rebaptisée « Semaine Bleue ».
À Combs-La-Ville, chaque année les séniors ont plaisir à se retrouver au cours de cette semaine pour partager de bons moments. Des activités diverses sont proposées afin que chacun puisse trouver son bonheur.
À l'issue de cette semaine, l'élection de Monsieur et Madame Séniors permettra de désigner les représentants de la commune pour l'année à venir.

Paroles de lecteurs > Philosophies d'automne

Poème

Nous sommes nés avant la télévision, avant les produits surgelés, les photocopies, le plastique, les verres de contact, la vidéo et le magnétoscope et avant la pilule.
Nous étions là, avant les radars, les cartes de crédit, la bombe atomique, le rayon laser, avant le stylo bille, les lave-vaisselles, les congélateurs, avant la climatisation et avant que l'homme ne marche sur la lune.
Et nous sommes toujours là !

Monique

Les Seniors

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur ;
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure ;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur ;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps ;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.
Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Etre fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour ;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

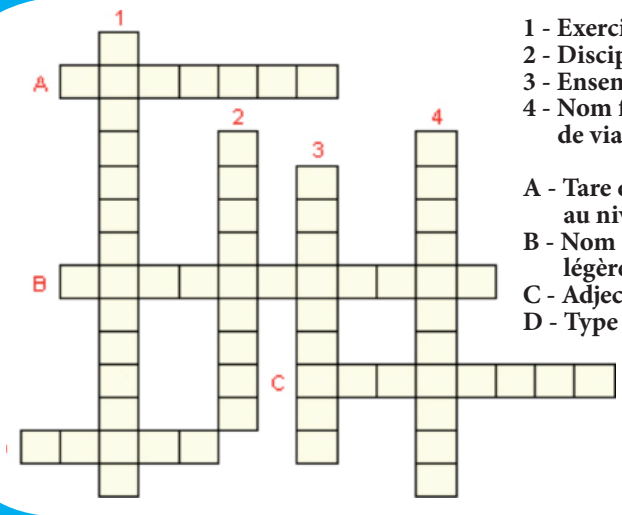
Ghyslaine Delisle

Faisons du Sport

Il n'est jamais trop tard pour avoir une activité physique à condition que celle-ci soit adaptée à l'âge et à l'état de santé. Le sport favorise la socialisation et donne le moral.
Avoir une activité physique permet souvent de préserver sa respiration et de garder son capital musculaire. Vieillir ne veut pas forcément dire être inactif, il est d'ailleurs recommandé de pratiquer une activité physique régulière ; peu importe l'âge que l'on a. Toutefois, quelques précautions sont à prendre lorsqu'on est senior.

Bien vieillir, c'est aussi bouger

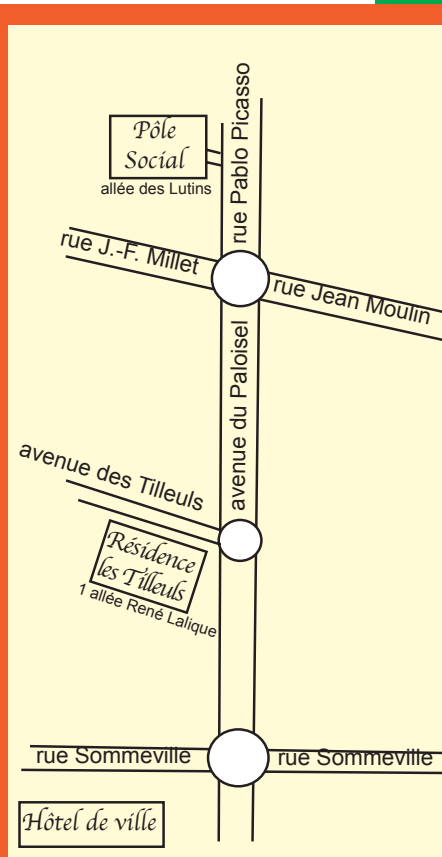
À tout âge, vous pouvez améliorer votre habilité ou votre souplesse en effectuant des mouvements de yoga, de la marche nordique ou du Tai-chi-chuan. À 60 ans, le sport ne s'envisage pas de la même manière qu'à 20, surtout si l'on a cessé toute activité pendant longtemps. Il faut être plus prudent face aux risques cardio-vasculaires et donc choisir un sport en fonction de son état de santé.
Souvent touchés par l'arthrose, il est conseillé aux seniors de pratiquer un sport qui va assouplir leurs articulations, comme le yoga, la gymnastique ou la natation.
Si vous ne souhaitez pas faire du sport à proprement parlé ou de la relaxation, prendre des cours de danse régulièrement peut être une bonne alternative dans la mesure où vous pratiquez une activité physique de manière ludique.
Dans tous les cas, si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, consultez votre médecin avant de vous y remettre. Les activités les plus recommandées sont les activités quotidiennes (bricolage, jardinage) et surtout la marche à pied. Une demi-heure de marche à pied par jour est une activité physique suffisante. Elle doit être complétée par des séances d'élongation afin d'entretenir la souplesse des articulations.
Outre la gymnastique et le Taï Chi qui vous sont proposés par le service Seniors de nombreuses associations proposent des activités sportives sur la commune, vous pourrez les retrouver dans le guide des associations de la ville.



1 - Exercice d'assouplissement complexe
2 - Discipline de fond
3 - Ensemble des troupes à cheval
4 - Nom féminin des mangeurs de viande de cheval

A - Tare dure la plus courante au niveau du jarret
B - Nom qui signifie l'action de plier légèrement le cheval sur un cercle
C - Adjectif qualifiant des allures près du sol
D - Type de dent de l'équidé au singulier

1 : EPAULE EN DEDANS , 2 : ENDURANCE, 3 : CAVALERIE, 4 : HIPPOPHAGIE
A : EPARVIN , B : INCURVATION, C : RASANTES, D : PINCE



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