

# Seconde jeunesse à Combs n°6

## Édito

### Un temps pour s'épanouir

Pour 2013, je souhaite qu'au cœur de notre ville tous nos aînés puissent se réaliser et s'épanouir. Nous travaillons à tisser des liens forts pour lutter contre l'isolement des personnes de même génération. Je souhaite que chacun puisse passer une bonne et heureuse année.

Malgré un contexte budgétaire difficile, c'est tout naturellement que votre animatrice et le service seniors vous ont concocté un programme riche en activités festives et de loisirs, poursuivant toujours le même objectif : l'épanouissement des seniors de notre commune. Exercices physiques, découvertes, cinéma, spectacles, informations, conférences-diaporama... vous sont proposés. Je suis sûr que vous trouverez dans ce programme des activités à votre goût !

**Patrick Sédard**

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



Février 2013

## Un année qui repart du bon pied !

**p.1 Agenda du trimestre**

**p.2 Zoom sur les animations seniors / Paroles de lecteurs**

**p.3 Actus Seniors : Adapter son logement**

**p.3 Et +... : 2012 an photos**



combs  
la-ville

# Agenda > Votre programme du trimestre

## À ne pas manquer...

### En Février/Mars/Avril

#### Rencontre conviviales

**Ateliers** : les mardis de 14h à 17h30 dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Fabrication en mosaïque de la plaque d'entrée de la salle d'animation du Pré aux Tilleuls et atelier café tricot à 15h30.

**Animation mémoires** : les jeudis de 14h à 17h30 dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Discussions thématiques, puis jeux de groupe.

#### Sports

- **Gymnastique douce** : le lundi de 10h30 à 11h30 dans la salle de danse du conservatoire.

- **Gymnastique très douce** : le mardi dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls 14h30/15h30

- **Taï Chi débutant** : le mercredi de 10h à 11h

- **Taï Chi avancé** : le vendredi de 10h à 11h salle de danse du conservatoire.

Tarif janvier 2013 : Tai chi : 3,90€/séance, carte de 5 séances : 19,50€, carte de 10 séances : 39€

- **Gymnastique** : 2,50€/séance, carte de 5 : 12,50€, carte de 10 : 25€

**Thé dansant** Venez nombreux retrouver l'ambiance de la danse ! Animé par Didier Couturier. Le mardi 26 février à 14h30 dans la salle André Malraux. Tarif 2013 : 8€ (combs-la-villais) / 14€ (extérieurs) comprenant l'entrée, café/thé et goûter (gâteaux du pâtissier + cidre).

#### Intergénérationnel

**Crèche familiale** : nous recherchons 5 à 6 papis et mamies voulant partager un moment avec les tout petits 18mois /24mois de la crèche familiale. Contact : 01 64 13 45 28

**Échange** : faisons connaissance grâce à l'atelier crêpe confectionné par les papis et mamies suivi d'un apprentissage de comptines, mercredi 3 avril

**Animation marionnettes** : faite par les Seniors (lors de leur atelier d'animation) mercredi 17 Avril

**Centre de loisirs maternelle La Noue** : avec les enfants de 4 à 5 ans, réalisation de crêpes et fabrication de marionnettes (matériel : carton, tissus, yeux, laine cheveux, feutre, feutrinnes), mercredi 27 mars à 14h

**Spectacle de marionnettes** : journée partagée avec repas et spectacle de marionnettes, mercredi 15 mai

**Sortie** Musée des Arts forains à Bercy - Tarif 19 €. Lundi 25 mars rendez-vous à 13h30 devant la salle d'animation du Pré aux Tilleuls ou au parking de la Coupole. Inscriptions obligatoires au 01 64 13 45 28

#### La conférence de la Shage

Lundi 29 mars à 14h30 sur le thème de la Publicité dans les salles d'activité.

## Prévention

REVEDIAB est un réseau de santé pour les diabétiques de type 2 qui a pour but d'améliorer la qualité des soins aux personnes atteintes de diabète. Il met en place des ateliers d'éducation thérapeutique tous les 15 jours à partir du vendredi 11 janvier 2013 à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls à 14h pour toutes informations et inscriptions vous pouvez téléphoner au 01 60 86 52 82 ou auprès de Loïc Fouquet au 06 62 43 52 35

**Attention pour participer l'inscription est obligatoire.**



### Les salles d'animation du Pré aux Tilleuls font peau neuve !

Ouvertes depuis 2 ans, ces salles accueillent de plus en plus d'activités et vous êtes chaque fois plus nombreux à passer la porte. Compte tenu de la diversité des activités proposées (gym, tai chi, animation mémoire, rencontre chantante...), les salles doivent être aménagées de façon différente au cours de la semaine et parfois même au cours de la journée. Afin de permettre un fonctionnement optimum, la commune a souhaité acquérir un mobilier modulable, et, pour ce faire, elle a sollicité une subvention auprès de la CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse).

Et, c'est ainsi que vous avez pu découvrir, lors du retrait des colis de fin d'année, le joli mobilier acidulé qui équipe désormais nos salles d'animation.

Même si vous êtes nombreux à participer aux animations proposées, beaucoup n'osent pas encore franchir les portes, c'est pourtant avec plaisir que nous vous accueillons, à partir de 60 ans, avec pour objectif de favoriser les échanges et surtout de rompre avec l'isolement.

Les seules consignes sont le sourire, la convivialité, le respect de l'autre et l'oubli des soucis pendant quelques heures.

Les animations proposées ne sont pas seulement à vocation de socialisation, des actions sur la prévention, la santé, la sécurité et le bien-être sont également proposées.



L'inter génération a aussi sa place ! Tous les mardis matin l'association des Bout'Chou (Assistants maternelles libres) vient s'y retrouver avec les tous petits et les résidents du Pré aux Tilleuls peuvent venir se joindre à eux.

Une fois par trimestre dans la salle d'animation nous accueillons le centre de loisirs de la Noue maternelle avec une quinzaine d'enfants de 4 à 5 ans qui viennent partager avec les Seniors des activités (conte, chanson, peinture, sortie).

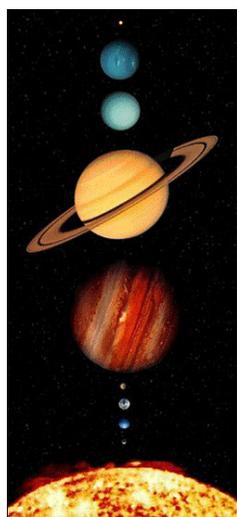
Bientôt nous partagerons aussi d'agréables moments avec la nouvelle crèche collective «Les Moussillons»...

En face de la salle d'animation se trouve l'EPHAD les Patios de Yerres avec lequel nous réalisons certaines activités (les conférences, les rencontres chantantes...)

L'animation Séniors n'est pas simplement occupationnelle, elle a également pour objectif d'apprendre à se connaître et de s'ouvrir aux autres.

A bientôt !

## Paroles de lecteurs > La tête dans les étoiles !



*J'ai ma mémoire qui flanche, je me souviens plus très bien...*

*Tout citoyen se souvient à peu près de l'existence des 9 planètes qui gravitent autour du soleil... Mais citer leurs noms ?*

*Un petit truc mnémotechnique pour palier à cette mémoire défaillante et réveiller nos neurones ; voici une petite phrase toute bête :*

*Mon (Mercure) Vélo (Venus) Tourne (Terre) Mal (Mars), Je (Jupiter)*

*Suis (Saturne) à Nouveau (Neptune) Piéton (Pluton)*

*Voilà le tour est joué ! Encore faut-il se rappeler de la phrase !*

*Monique Delacourt*

## Seniors : adapter son logement



Petits conseils pour adapter son logement et se maintenir à domicile en toute sécurité, le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions...

### Adapter son lieu de vie

Avec l'âge la vue diminue, l'audition baisse, la vigilance et les réflexes sont moindres. Rester à son domicile implique

donc de prendre en compte des modifications dans l'usage que l'on fait de son habitat et de prévoir les aménagements et travaux nécessaires pour rester autonome le plus longtemps possible.

### Anticiper les risques et adapter son logement.

Pour se maintenir dans son logement en toute sécurité, il est important de faciliter les déplacements, de multiplier les points d'appui, de réfléchir sur les rangements, de choisir des sols non glissants ou encore de veiller à avoir un éclairage toujours efficace.

### Escaliers

Pour ceux qui vivent dans une maison, les escaliers, particulièrement dangereux, doivent être parfaitement éclairés. Ils doivent être munis d'une rampe pour se tenir et gare aux marches glissantes : pas de cirage dans votre escalier et pensez à mettre une bande adhésive antidérapante.

Pour éviter de monter et descendre inutilement, bien réfléchir à la disposition de chaque chose. Placer des téléphones dans les différentes pièces.

### Éclairage

Ayez un logement bien éclairé avec un interrupteur facile à atteindre près de chaque porte.

### Chauffage

Dans tous les cas, faites installer des thermostats dans chaque pièce vous ferez des économies. Bien faire vérifier votre chauffage chaque année par un professionnel. Si vous ne pouvez-vous passer d'un feu de cheminée, préférez un insert et n'oubliez pas le ramonage annuel.

### Sols

Les tapis sont à éviter, sinon ils doivent être fixés au sol par de l'adhésif double face. Préférez la moquette moins glissante que le carrelage, le lino ou le parquet. Pour éviter de se prendre les pieds dans les fils électriques du téléviseur, des lampadaires et du téléphone, il existe des ranges fils, permettant de les regrouper dans un boyau ou une plinthe.

### Cuisine

Remplacez votre cuisinière à gaz par des plaques électriques, notamment à induction, moins dangereuses. Le four doit être placé à hauteur de poitrine. Choisissez-le avec des porte et poignée isothermes. L'évier doit se trouver à hauteur de hanche pour ne pas avoir à se pencher. Préférez les robinets mitigeurs qui s'utilisent d'une seule main. Les placards doivent être accessibles, sans avoir à monter sur un tabouret.

Multipliez les placards bas, quitte à supprimer voir condamner ceux qui sont en haut. Placez les ustensiles lourds en bas et les objets plus légers en haut (linges, ustensiles en plastique).

Certaines caisses de retraitement peuvent financer les travaux d'adaptation. Alors renseignez-vous !

## « Et + > L'année 2012 en photos... »



**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

