

Seconde jeunesse à Combs n°7

Édito

Oui, oui bientôt l'été...

... et avec lui espérons beaucoup de soleil pour profiter des animations préparées pour vous par notre service Seniors. De belles sorties sont prévues, au Château de Fontainebleau ou au Jardin des Plantes par exemple mais aussi des balades et activités plus «sportives» à la piscine ou au mini-golf. Bref de quoi bien occuper l'été.

On espère le soleil mais pas trop non plus... Au cas où, pour prévenir tous risques en cas de canicule, vous trouverez dans ce numéro tous les conseils nécessaires, ainsi que la marche à suivre pour vous inscrire, ou inscrire l'un de vos proches un peu isolé, sur le registre prévu à cet effet.

En attendant de se retrouver à la rentrée, je vous souhaite à tous un très bel été !

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



Été 2013

«Voilà l'été, voilà l'été»

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur le plan canicule / Paroles de lecteurs

p.3 Actus Seniors : Trier ses papiers .3 Et +... : Jeux



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En juin / juillet / août

Rencontres conviviales (tout le trimestre)

Tous les mardis dans les salles d'animation du Pré aux Tilleuls partagez un moment convivial à partir de 14h autour de travaux manuels, jeux, marche, sortie... *Nous recherchons des joueurs de Tarot !* À partir de 15h30/16h Evelyne Houdeyé anime le café tricot, un moment privilégié entre copines ! *Venez nombreuses !*

Animations mémoire (en juin seulement)

Tous les jeudis de 14h à 16h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Puis, de 16h à 17h30 jeux avec comme thèmes pour juin : le 6/6 *les bonnes manières et la galanterie*, le 13/6 *jeux astuces truc (les remèdes de grands-mères)*, le 20/6 *la mode*, le 27/6 *les premiers congés payés*.

Mercredi 19 juin :

- Anniversaire second trimestre au Restaurant Paloisel
- Fête de la musique avec l'EPHAD et Trait d'Union sur les rythmes de la musique Russe : 10h-12h atelier cuisine, préparation de *strudel* et *cigarettes russes* pour le goûter, 12h : déjeuner à l'EPHAD autour d'un repas russe (places limitées pour l'atelier et le repas - inscriptions : Patricia au 01 64 13 45 28), 14h30-17h30 : après-midi musical à l'EHPAD avec musique et danse russe.

Lundi 24 juin sortie à Fontainebleau :

Matinée au Centre Sportif d'Équitation Militaire du Château de Fontainebleau (atelier du Maréchal-Ferrant, démonstration équestre, infirmerie des chevaux), 12h : repas à l'auberge de la Croix d'Augas au cœur de la forêt de Fontainebleau (apéritif, entrée, plat, dessert, ¼ de vin, ¼ d'eau minérale et un café). Rdv à 9h avenue des Tilleuls ou 9h15 à la Coupole. Retour vers 15h. Prix par personne : 33€ (Transport, musée, Restaurant). Sur inscription au 01.64.13.45.28.

Vendredi 28 juin : Rencontre chantante thème «la guinguette» avec l'association *Chanson dans l'air* à 14h.

Programme de juillet et août :

Jeudi 4 juillet : Promenade sur le parcours de santé de la borne blanche. Rdv à 14h30 devant Trait d'Union avec un petit goûter que nous dégusterons sur l'herbe !

Jeudi 11 juillet : Sortie à Paris aux grandes serres du Jardin des Plantes. Visite des quatre serres (forêts tropicales humides, déserts et milieux arides, Nouvelle-Calédonie, Histoire des plantes). Pause thé à la menthe à la Mosquée de Paris avant le départ (attention sortie limitée à 10 personnes valides et aimant la marche s'inscrire à l'accueil du Pôle Social). Rdv gare de Combs à 10h avec le pique-nique, les frais de transport et l'entrée du parc seront à payer sur place 8€.

Jeudi 18 juillet : Mini golf de la piscine rendez-vous à 14h30 - inscription au pôle social

Jeudi 25 juillet : Grand pique-nique au parc Chaussy rendez-vous à 12h. Repas perso + un dessert à partager.

Jeudi 22 août : Mini golf de la piscine rendez-vous à 14h30 - inscription au pôle social

Jeudi 29 août : Balade vers le moulin du Breuil rendez-vous à 14h30 à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls

Septembre : le mois de la reprise

Gymnastique et Tai chi : inscription le 17/9 de 10h à 12h à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls (Remise des fiches d'inscription et du certificat médical). Gym : 5 séances/12.50€, 10 séances/25€
Tai Chi : 5 séances/19.50€, 10 séances/39€. Cartes en vente le 17/9 puis lundis et vendredis matin (9h-11h30)

Dates de reprises :

- ▶ Tai Chi : mercredi 18 septembre à 10h30 salle d'animation et le vendredi 20 septembre à 10h au conservatoire.
- ▶ Gymnastique : mardi 17 septembre à 14h30 salle d'animation
- ▶ Rencontres conviviales : mardi 17 septembre à 14h dans la salle d'animation
- ▶ Animations Mémoire : jeudi 19 Septembre à 14h, exposition *les Années 1950* au château de la Fresnaye.
- ▶ Anniversaire du troisième trimestre : mercredi 25 septembre au restaurant Paloisel.

Zoom > Le plan canicule

Oui, oui, c'est de saison !



Même si parler de canicule peut faire sourire compte tenu de la météo peu clémente que nous connaissons ces derniers temps, il est préférable de rappeler les consignes à suivre en cas de forte chaleur afin que tout le monde aborde l'été en toute sérénité.

Voici quelques conseils pour vous protéger de la canicule ou des chaleurs extrêmes.

- Boire régulièrement au cours de la journée (au moins dix 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
- Eviter 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'animation 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 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 > Retour en enfance

Quelle merveilleuse après-midi nous avons passé ce 25 mars au musée des Arts Forains de Paris Bercy. Un vrai retour vers notre jeunesse ! Riche en émotions... Rien ne manquait : de magnifiques costumes, masques, décors grandioses, orgue de Barbarie, baraque foraines, balançoires, manèges très anciens, le tout en parfait état de marche ! N'oublions pas notre guide chaleureux incollable, répondant à toutes les questions avec une pointe d'humour, prestidigitateur et en plus avec un look d'enfer... Nous avons tous pu faire un jeu d'adresse : la course des garçons de café et monter dans 2 manèges : un carrousel et un manège de vélos en bois avec remorques.. La visite se termine à travers 2 immenses salons Vénitiens dont 1 entouré de balcons avec des automates, jeux de lumière, qui nous ont charmés de «Belcanto » Super !!!



Viviane Chevrinais



Trier ses petits papiers...

Voici quelques conseils pour bien conserver vos papiers sans que cela devienne une corvée...

D'abord, faire le point sur les différentes durées de conservation des papiers qui varient selon la nature du document.

En matière civile, le délai de droit commun pour agir en justice étant de 5 ans, les preuves doivent donc être conservées pendant cette durée. Néanmoins, les papiers de la banque comme les talons de chèque et les

relevés de compte qui contiennent par exemple des informations sur des créances, doivent être conservés plus longtemps.

À noter : les délais de conservation des papiers d'une personne décédée sont les mêmes que ceux indiqués sur notre fiche pratique, certains de ces documents pouvant prouver des dettes ou des créances transmises aux ayant-droits lors de la succession.

DOMAINES	TYPES DE DOCUMENTS	CONSERVATION
LOGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Factures, électricité, gaz, téléphone, ramonage - Factures d'eau, entretien chaudière, - Factures liées aux travaux et preuve du paiement des charges de copropriété, correspondances avec le syndic, procès-verbaux des AG de copropriété, - Titre de propriété, - Contrat de location, état des lieux, quittances de loyer 	Entre 1 à 2 ans 4 ans 10 ans minimum Permanente Durée de la location + 5 ans
IMPOTS	<ul style="list-style-type: none"> - Déclarations de revenus et avis d'imposition sur le revenu - Avis d'impôts locaux (taxe foncière, taxe d'habitation) 	3 ans 1 an
FAMILLE	<ul style="list-style-type: none"> - Actes d'état civil (copies intégrales et extraits) - Jugement de divorce, jugement d'adoption, - Acte de reconnaissance d'un enfant - Contrat de mariage (documents relatifs aux biens apportés ou acquis lors du mariage par donation ou legs) - Livret de famille 	Permanente
SANTÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Récapitulatif de remboursements d'assurance maladie et maternité - Ordonnances - Carnet de vaccination, carte de groupe sanguin, carnet de santé, - Certificats, examens médicaux, radiographies 	2 ans 1 an Permanente Permanente
ASSURANCE	<ul style="list-style-type: none"> - Quittances, avis d'échéance, courriers de résiliation, preuves de règlement - Contrat d'assurance habitation et automobile - Relevé d'information automobile - Dossier « Dommages corporels » 	2 ans Durée du contrat + 2 ans Permanente 10 ans
VEHICULE	<ul style="list-style-type: none"> - Preuve de paiement d'une amende - Factures (achat, réparation...) 	3 ans Durée de conservation du véhicule



Et > Jeux

Verticalement :

1. La voie lactée est la nôtre
2. Possède des anneaux
3. Astre du couchant
4. Énorme planète
6. Dessin créé par des étoiles
11. La planète rouge

Horizontalement :

5. Ancienne planète
7. Contraire de jour
8. Étoile du berger
9. Satellite de la Terre
10. Le soleil en est une
12. Mince couche d'air qui enveloppe la Terre

