

Seconde jeunesse à Combs n°8

Édito

Mieux vaut prévenir que guérir

La protection des personnes les plus fragiles, et en particulier des seniors, est un souci constant. Les malveillants ont souvent tendance à s'en prendre d'abord à ces personnes là. Et en la matière, «mieux vaut prévenir que guérir». Si quelques conseils simples vous permettent de vous protéger, encore faut-il les connaître et s'en faire une habitude. La police nationale en partenariat avec la commune participe à l'opération nationale «Tranquillité seniors» et organise pour vous des journées d'information dont vous trouverez les détails dans le Zoom. La fin de l'année offre encore une multitude d'activités organisées pour vous et des occasions de se rencontrer et d'échanger pour vivre une retraite riche et active dans votre commune.

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



Automne 2013

Toujours dynamiques

p.2 Agenda du trimestre

p.3 Zoom sur *Opération Tranquillité Seniors* / **Paroles de lecteurs**

p.4 Actus *Se prendre en main* **p.4 Et +... : Jeux**



combs
la-ville

Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En octobre / novembre / décembre

Gymnastique douce : le lundi à 10h30 au conservatoire (salle de danse)

Gymnastique très douce : le mardi à 14h30 à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls

Tai Chi : le mercredi à 10h à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls et le vendredi à 10h au conservatoire (salle de danse)

Les Animations régulières de la salle du Pré aux Tilleuls

- **Animation conviviale** : tous les mardis à 14h venez nous rejoindre pour jouer ou bricoler à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Nous recherchons des joueurs de tarot. On vous attend !
- **Café Tricot** : le mardi à 16h, c'est avec grand plaisir qu'Evelyne vous attend pour partager la passion du tricot. Les débutantes sont les bienvenues ! Dans une ambiance chaleureuse, venez faire vos petits tricots avec une bonne tasse de thé ou de café et un zeste de bonne humeur.
- **Animation Mémoire** : le jeudi à 14h. L'animation mémoire consiste à se retrouver pour discuter d'un sujet d'actualité ou d'un thème pendant une petite heure puis, après une collation, nous reprenons avec des petits jeux.

Initiation informatique à la médiathèque : **mardi 5 novembre** à 14h30 la médiathèque nous accueille pour un atelier « La découverte de l'ordinateur pour les débutants ».

Prix de la séance 5€ payable à la médiathèque. Attention les places sont limitées inscription obligatoire.

Renseignements auprès de Violette 06 08 23 44 94.

Sorties

- **Vendredi 15 novembre** : Sortie de fin d'année

Cette année nous avons choisi la formule restaurant - théâtre, nous irons déguster un repas du terroir Auvergnat à l'ambassade d'Auvergne dans le centre de Paris.

Après avoir régaler nos papilles, à 15h nous serons attendus au Théâtre de Ménilmontant pour assister et rire de bon cœur avec la pièce de théâtre «Amour, boxe, et Courteline», combat de boxe verbale opposant ces deux éternels amoureux, rivaux, l'homme et la femme.

Prix de la sortie : 51€ (comprenant le repas, le transport, le théâtre).

Inscription à partir du 21 octobre au service Seniors auprès de Patricia au 01 64 13 45 28.

Conférences animées par la Police nationale

« **Opération Tranquillité Seniors** » : pour votre sécurité ayez les bons réflexes ! Ces conférences sont organisées par quartier.

- Pour le quartier Bois l'évêque : rendez-vous à 14h à la maison de quartier le Soleil **le 19 novembre**.
- Pour le quartier Gare : rendez-vous à 14h **le 6 décembre** à l'accueil de loisirs primaire Beausoleil rue des Frères Moreau.

S'inscrire au service seniors au 01 64 13 45 28. Attention sur 2014, deux autres conférences seront prévues pour les autres quartiers.

Animation avec l'EHPAD du Patio de l'Yerres : **vendredi 29 novembre** à 15h « Venez écouter la chorale Solichoeur » dirigée par Salima Metro ! À ne pas rater !

Anniversaire Paloisel (pour les mois octobre, novembre, décembre) **le mercredi 4 décembre** à 12h au restaurant Paloisel.

Mieux vaut prévenir que guérir

Pour prévenir et mieux lutter contre la délinquance touchant les seniors, le gouvernement a décidé de mettre en œuvre sur tout le territoire national, un dispositif spécifiquement dédié à la préservation de la sécurité des personnes âgées dénommé « opération tranquillité seniors ».

Mis en place depuis 2010, ce dispositif a pour objectif de renforcer la sécurisation des personnes vulnérables et de transmettre des conseils pratiques de prudence. Sur le territoire, un brigadier-chef du commissariat de Moissy Cramayel, Madame Pinsard, est en charge de la prévention et de la communication de ce dispositif. Afin de mieux vous informer sur ce dispositif et de vous permettre d'acquiescer les bons gestes lorsque vous êtes chez vous ou lorsque vous vous déplacez, Madame Pinsard assurera quatre conférences sur la commune. Pour permettre au plus grand nombre d'y assister ces conférences se dérouleront dans différents quartiers de la ville.

- Le mardi 19 novembre à 14h à la maison de quartier « le soleil »
- Le vendredi 6 décembre à 14h à l'accueil de loisirs primaire Beausoleil rue des Frères Moreau.

Les deux autres conférences seront programmées en 2014 pour les autres quartiers.

Par ailleurs, si vous êtes âgés de 65 ans et plus et avez récemment été victimes d'une infraction sur la voie publique ou à votre domicile, vous pouvez vous inscrire auprès de votre commissariat pour bénéficier de l'opération « tranquillité seniors ».

Cette inscription vous permettra d'être contacté pour bénéficier de conseils de prévention personnalisés. Si nécessaire, une visite à votre domicile pourra éventuellement être effectuée.

Bien évidemment la Police municipale est également votre interlocuteur de proximité.

Police municipale
01 60 60 13 00

Commissariat de Moissy-Cramayel au 01 64 13 50 00.



Paroles de lecteurs > Poème

*L'incontournable turbulence
Caractérise notre enfance ;
La plus grande insouciance
Appartient à l'adolescence ;
Quant à la jeunesse,
Elle rime souvent avec
tendresse,
Et maturité
Renferme en elle sagesse.
Mais en retraite...
Vive la liberté complète !
Même si d'aucuns disent
« C'est la fin de la vie active »
Etre en retraite sous-entend*



*Rendre moult services aux
enfants,
Etre à l'écoute des petits-
enfants,
Rester disponible à chaque
instant,
Tout en profitant pleinement
et sans se priver des bons moments ;
C'est de ne pas laisser se faner
Nos dernières belles années ;
C'est défendre à cor et cri
La devise : VIVE LA VIE*

Henriette Cojean

C'est décidé, on prend soin de soi

1) Agir pour rester en forme.

L'alimentation joue bien évidemment un rôle certain dans le maintien de la bonne forme physique. Savoir manger correctement, c'est savoir vieillir mieux.

Une alimentation variée est donc à la base de l'équilibre alimentaire. Il faut manger de tout, faire 3 repas par jour, et ne pas oublier de boire.

• Idéalement, il faudrait consommer :

- Des féculents à chaque repas selon l'envie.
- Des viandes ou du poisson une à deux fois par jour, en privilégiant les morceaux les moins gras.
- Des matières grasses, en préférant les matières végétales aux graisses animales.
- Des produits sucrés, de manière raisonnable.
- Des fruits et des légumes, au moins 5 par jour.

• N'oubliez pas non plus que l'alimentation est aussi une question de plaisir et de convivialité. N'hésitez pas à partager vos repas et à transmettre à vos proches vos recettes préférées !

2) Physiquement il faut s'activer

Une activité minimale est importante et même fortement conseillée pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, le tout est de faire le bon choix. Voici quelques conseils pour garder une activité physique après 70 ans.

- Si vous n'aimez pas le sport, il va falloir pourtant faire un minimum d'exercice physique. En effet, le simple fait de marcher est excellent pour la santé physique et mentale.
- Même si vous faites partie des personnes qui ont pas mal de soucis de santé, cela ne vous dispense pas de faire de l'activité physique, qui répétons-le est mieux que la sédentarité. Une promenade de 30 minutes chaque jour vous donnera une meilleure hygiène de vie. Sachez que le service Animations Seniors vous propose Tai Chi, Gymnastique douce.

3) Prendre des précautions et faire ses contrôles de routine !

- Vérifier ses vaccins et ses rappels (Grippe, Tétanos..)
- Penser à diminuer voire arrêter de fumer
- Faire régulièrement des bilans ORL, ophtalmologiques, dentaires... En effet c'est important pour le quotidien mais aussi pour la vie en société.

4) Mieux vaut prévenir

Sachez être très rigoureux quant aux dépistages et contrôles : surveillance des grains de beauté, du diabète, du cholestérol et de la glycémie, dépistage du cancer colorectal, frottis, ostéoporose, mammographie, cancer de la prostate. Sachez que votre caisse d'assurance maladie propose des examens périodiques de santé et des dépistages gratuits. L'équipe médicale du Centre d'Examens de Santé procède tout d'abord à une évaluation de l'état de santé de la personne : elle réalise, en fonction de la situation constatée, des analyses biologiques, des tests et mesures permettant de détecter d'éventuelles pathologies (cardio-vasculaires, hépatiques...) ou facteurs de risque (surpoids...) ainsi que des examens dentaires, visuels et auditifs.

C'est aussi l'occasion de développer l'information et l'accompagnement des personnes accueillies pour un meilleur usage de l'offre de soins et de prévention.

À l'issue de l'examen périodique de santé, le CES passe le « relais » au médecin traitant dans le cadre du parcours de soins coordonnés. Pour en savoir plus, contactez votre caisse d'Assurance Maladie :

- par internet, en vous connectant sur votre compte ameli / rubrique « Vos demandes »,
- par téléphone, en composant le 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

« Et + > Jeux

DROMADAIRE	BUFFLE
BOUQUETIN	ALPAGA
ANTILOPE	BOEUF
CHAMEAU	BISON
GAZELLE	BICHE
MOUFLON	RENNE
VIGOGNE	OKAPI
CHAMOIS	ELAN
AUROCHS	ZEBU
CHEVRE	LAMA
MOUTON	CERF
GIRAFE	FAON

U	A	E	M	A	H	C	N	O	S	I	B	I
V	B	U	R	S	I	O	M	A	H	C	N	P
F	U	E	O	B	E	E	I	N	E	E	I	A
N	G	A	Z	E	L	L	E	O	N	P	T	K
O	A	F	R	E	C	L	C	A	G	O	E	O
T	M	L	E	H	C	I	B	F	O	L	U	E
U	A	H	E	L	F	F	U	B	G	I	Q	N
O	L	V	E	F	A	R	I	G	I	T	U	N
M	R	N	O	L	F	U	O	M	V	N	O	E
E	R	I	A	D	A	M	O	R	D	A	B	R
S	H	C	O	R	U	A	A	G	A	P	L	A

