

Seconde jeunesse à Combs n°10

Édito

Doucement mais sûrement, l'été se prépare

Encore deux mois pour profiter des activités habituelles proposées par le service Seniors puis ce sera l'été avec son programme spécifique.

Détente et promenades iront de pair cet été, avec une vigilance nécessaire en cas de fortes chaleurs. Le service Seniors se tient à votre disposition pour vous inscrire - ou l'un de vos proches - sur le registre qui permettra de vérifier que tout le monde va bien en cas de canicule. Un conseil si cela se produit : hy-drat-tez - vous !

Les grands-mères ont toujours été de bons conseils et pour se soigner leurs recettes sont toujours d'actualité !

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

Patrick Sédard
Maire-adjoint aux Seniors,
l'Action sociale et au Logement



© pressmaster - Fotolia.com

Mai 2014

«En attendant l'été»

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur Fortes chaleurs : buvez beaucoup / Paroles de lecteurs

p.3 Actus Les recettes de grand-mère / **Et +...** : Jeux



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En mai / juin / juillet

Animations conviviales

Les mardis à 14h rendez-vous dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls pour vous rencontrer autour de travaux manuels, petits jeux, tarots, belotes...

Les mardis à 15h30 café tricot avec Evelyne dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls n'hésitez pas venez les rejoindre : ambiance chaleureuse et détendue.

Animations mémoire (en mai et juin seulement)

Tous les jeudis de 14h à 16h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls venez discuter autour d'un thème différent chaque semaine.

A partir de juillet, l'animation mémoire sera suspendue et remplacée par des ateliers jeux ou promenades suivant le temps.

Dates des promenades sur Combs-la-Ville :

- Jeudi 17 juillet : parcours de santé. Rendez-vous devant Trait d'Union à 14h.
- Jeudi 31 juillet : Moulin du Breuil. Rendez-vous salle d'animation du Pré aux tilleuls à 14h.

Vous pouvez vous renseigner pour toutes ces activités auprès de Violette au 06 08 23 44 94.

Sorties

Lundi 16 juin : journée au Moulin de Dannemois

Ce lieu qui était surnommé «la ferme du bonheur» appartenait à Claude François qui y a vécu de 1964 jusqu'à sa disparition en 1978. Repas au restaurant du moulin, visite guidée et commentée de la maison américaine et de la nouvelle salle d'exposition, représentation sur grand écran et visite libre du cimetière.

Rdv à 10h avenue des Tilleuls. Retour vers 16h30. Prix par personne : 44,20€. Sur inscription au 01.64.13.45.28. 50 personnes maximum.

Jeudi 10 juillet : sortie au Parc Floral

Rendez-vous à la gare de Combs-la-Ville côté guichet à 10h muni d'un titre de transport train-métro. Pique-nique au parc floral. Attention les personnes intéressées doivent être bons marcheurs.

Gratuit. Inscription obligatoire au 01 64 13 45 28 (15 personnes maximum).

Thé dansant

Mardi 13 mai à 14h30 venez nombreux pour un bon moment de détente avec l'orchestre D'branché de Didier Couturier. Tarifs : 8€20 pour les Combs-la-Villais et 14€30 pour les extérieurs.

Rencontre inter générations

Mercredi 21 mai sortie avec les enfants du centre de loisirs maternel La Noue à la Sansonne.

Rencontres chantantes avec chansons dans l'air

Mercredi 25 juin à 14h30 à l'EHPAD du Patio de l'Yerres venez fêter la musique !

Ciné club : prochaine date en juin mais la programmation du film et la date ne sont pas encore déterminées.

Septembre : le mois de la reprise

Les ateliers Tai-chi et gymnastique sont suspendus pendant la période estivale et reprendront courant septembre. La date de reprise et les modalités d'inscription vous seront communiquées dans le journal municipal *Rencontre* de septembre.

Pour tout renseignement vous pouvez contacter le service seniors au 01.64.13.45.28.

Zoom > Fortes chaleurs : buvez beaucoup !

En période de fortes chaleurs, pensez à boire !

Le corps perd chaque jour des quantités importantes d'eau. Au total, la perte quotidienne est supérieure à 2,5 litres. On estime que les aliments apportent entre 0,5 et 1 litre d'eau par jour (particulièrement les fruits et légumes constitués de 90 % d'eau). Le corps n'ayant pas la capacité de stocker de l'eau, il est nécessaire de compenser le déficit entre sorties et entrées en buvant 1 litre et demi. Un verre d'eau toutes les heures, c'est ce que le corps perd au-delà de 20 degrés. L'hydratation doit se faire tout au long de la journée. La soif est un signal qu'il faut immédiatement respecter en buvant un verre d'eau de 300 ml.

Chaleur : Quelques astuces pour bien s'hydrater

Trois conseils pour une parfaite hydratation :

► N'attendez pas d'avoir soif : lorsque la sensation de soif apparaît il est déjà trop tard, cela signifie que le corps est déjà déshydraté à hauteur de 5%. Pensez donc à boire régulièrement au cours de la journée (au moins 10 verres d'eau par jour). Pour savoir si vous buvez suffisamment, fiez-vous non seulement à la fréquence, mais aussi à la couleur de vos urines : si elles sont claires, c'est que votre niveau d'hydratation est suffisant. Pour compenser ces pertes hydriques, vous pouvez également consommer des soupes froides,



des laitages, des jus de fruits ainsi que des fruits et légumes riches en eau.

► Augmentez votre consommation : en cas de chaleur, de fièvre, d'activité physique, d'atmosphère climatisée ou en altitude, y compris en avion, essayez d'absorber au minimum un demi-litre d'eau en plus chaque jour. En revanche ne consommez pas d'alcool en période de forte chaleur car cela augmente la déshydratation.

► Choisissez bien votre eau : celle du robinet est potable et convient à tout âge.

Néanmoins, si vous la préférez en bouteille, pensez à varier les plaisirs. Riche en calcium, en magnésium, plus ou moins salée, très ou peu minéralisée, chaque eau a des vertus différentes, qui conviennent (ou non) à chaque moment de la vie (période de stress, de fatigue, d'activité physique...). Attention toutefois aux eaux aromatisées, aux sodas qui sont beaucoup trop riches en sucre, et aux jus de fruits, dont chaque verre équivaut en fait à quatre bons morceaux !

Rappel

Les personnes qui le souhaitent peuvent s'inscrire sur **le registre canicule au 01 64 13 45 15/28**. En cas de fortes chaleurs elles seront ainsi contactées régulièrement pour s'assurer de leur bonne santé. En cas de canicule, les salles d'animation du Pré aux Tilleuls seront ouvertes aux Seniors pour leur permettre de se rafraîchir.

Paroles de lecteurs > Impressions Tai Chi...

La grue blanche prend son
envol,
Une belle allégorie

Pour imager la main en vol
De la forme du tai chi
La main tient le tigre
Et jouer du pipa
Après le demi-pas
Autant de termes
poétiques...
Tirer, Repousser, armer
Voilà les appels guerriers
Qui arrivent pour illustrer
L'art dans sa vivacité.

Exigence et sérénité
Souplesse et technicité
Volonté et poésie
Détente et énergie
Force et harmonie
Le Tai chi chuan,
En un mot comme en cent
C'est le Yin et le Yang !!

Jocelyne Lisiecki



Les remèdes de grands-mères, on y revient !

« Remède de bonne femme »

À l'origine, la locution « remèdes de bonne femme » vient du latin « *bona fama* » qui signifie « de bonne renommée. »

Contre les petits maux du quotidien, rien ne vaut les bonnes vieilles recettes transmises de génération en génération. Attention toutefois en l'absence d'amélioration ou en cas de complication il faut prendre rendez-vous avec votre médecin traitant.



permet de se débarrasser des poussières et des impuretés qui peuvent s'installer dans les voies respiratoires, rien de tel qu'une cuillère à café de miel, seule ou mélangée à une boisson chaude avec du citron.

L'insomnie : lait et miel

Le sommeil tarde à venir ? Une heure avant le coucher, buvez un verre de lait chaud additionné d'une cuillerée à café de miel.

Contre la nausée : le gingembre

Si vous avez envie de vomir, diluez 2 g de gingembre séché, soit une demi-cuillerée à café dans une boisson d'eau chaude !

30 minutes après la prise, ces désagréables sensations s'atténuent, voire disparaissent.

Pour bien digérer : l'estragon

Ballonnement et sensation de pesanteur d'estomac ! Faites infuser un bouquet d'estragon (30 g pour un litre d'eau) pendant 10 minutes. Buvez une tasse, puis une autre après chaque repas. Cette recette est aussi efficace en prévention d'un repas riche.

Soulager la gorge : le miel

Pour calmer la toux qui est un réflexe naturel et qui

La mauvaise haleine : bicarbonate

Pour retrouver une haleine fraîche. Diluez une demi-cuillerée à café de bicarbonate dans un demi-verre d'eau froide ou tiède. Faites un bain de bouche avec cette préparation pendant 2 ou 3 minutes.

Constipation : l'huile d'olive

Pour relancer les intestins paresseux, il faudra sans doute se forcer un peu car l'un des remèdes phares est de prendre à jeun, une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Contre les brûlures : pomme de terre

Si la brûlure est superficielle, frottez délicatement la zone brûlée avec une pomme de terre coupée en deux.

«

Et > Jeux

SUDOKU EXPERT

En partant des chiffres déjà placés, complétez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 cases par 3 cases contiennent une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

9	3	4		1				
			3			8		
		6	9	7	5			
				9	1		2	
4	5						6	8
	2		4	8				
			8	4	3	9		
		2			7			
				5		6	8	1

