

Seconde jeunesse à Combs n°11

Édito

Garder l'équilibre !

C'est certainement la formule clé d'une vie réussie ! Pour une retraite réussie, il suffit peut-être de continuer à garder l'équilibre. Équilibre entre les nombreuses occupations proposées par la commune et les associations et ses occupations familiales avec enfants et petits-enfants. Équilibre entre une activité physique régulière pour garder la forme et le repos bien mérité après une carrière professionnelle bien remplie. Équilibre alimentaire également pour lequel vous trouverez, dans ce nouveau numéro de *Seconde Jeunesse*, de précieux conseils.

La commune s'efforce de veiller à votre équilibre, n'hésitez pas à profiter du panel d'animations proposées par le service Seniors parce qu'à Combs-la-Ville, les seniors ne s'ennuient pas !

Patrick Sédard
Maire-adjoint, chargé des
Seniors, de l'Action sociale
et du Logement



© combsla-ville - Fotolia.com

Octobre 2014

«Une retraite équilibrée»

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur *Comment garder son équilibre* / **Paroles de lecteurs**

p.3 Actus *Que faire quand on s'ennuie* / **Et +... : Jeux**



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En novembre et décembre

Animations conviviales et café tricot : les mardis de 14h à 17h30

Animations mémoire : tous les jeudis de 14h à 16h

Pour tous renseignements vous pouvez contacter Violette au 06 08 23 44 94.

Atelier «Bien être dans son assiette» : réunion d'information le lundi 3 novembre à 9h salle d'animation du Pré aux Tilleuls

L'objectif de cet atelier est de faire prendre conscience aux seniors qu'une alimentation adaptée à leurs besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne les aideront à se protéger contre certaines maladies cardiovasculaires, diabète... Cet atelier contient 5 modules :

1. Bien être à table pour vivre mieux (2 heures)
2. Rester en forme (2 heures)
3. Faire ses courses sans se ruiner (2 heures)
4. Aiguiser ses papilles (2 heures)
5. Mettre les mains à la pâte (3 heures)

Attention cet atelier ne peut accueillir que 15 personnes. Il débutera le lundi 5 janvier jusqu'au lundi 2 février. Inscription à l'issue de la réunion. Participation financière 20 €.

Loto le 4 novembre à 14h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls

Inscription auprès de Violette à partir du 27 octobre au 06 08 23 44 94

Sortie en train le mardi 18 novembre : balade au cœur des passages couverts

Rendez-vous à 12h30 à la gare principale de Combs-la-Ville pour se rendre à la station Louvre, un guide nous attendra pour visiter les passages couverts. Inscription auprès du Service Seniors au 01 64 13 45 28 à partir du lundi 27 octobre (limité à 20 personnes). Prévoir entre 9€ et 15€ (le tarif sera déterminé en fonction du nombre de participants) pour le conférencier ainsi que le billet aller-retour métro.

Sortie de Noël le 1er décembre à 9h : journée sur les bords de Marne

Une boucle sur l'eau d'une heure environ, depuis le Port de Nogent-sur-Marne, direction les îles en amont et en aval, ponctuées d'anecdotes passées, de noms célèbres tels que « la Bande à Bonnot » ou Marcel Carné. Accueil et apéritif à l'orgue de barbarie dans le jardin de la guinguette du quai 38 (si le temps le permet). Distribution de livrets pour chanter. Repas dansant animé par le groupe «BALLABILE». Tarifs 59€ et inscription auprès du Service Seniors au 01 64 13 45 28 à partir du lundi 3 novembre. Rendez-vous à 9h avenue des Tilleuls et 9h10 à la Coupole.

Ciné club : le mardi 2 décembre à 14h à la Coupole le film n'est pas encore communiqué.

Anniversaires à Paloisel : mercredi 17 décembre à 12h au restaurant Paloisel (anniversaire d'octobre, novembre et décembre).

Rencontre inter génération : le mercredi 17 décembre à 14h30 avec les enfants du centre de loisirs de la Noue Maternelle. Au programme : histoire contée choisie par les seniors et atelier crêpes.

Atelier équilibre : prochaine session le lundi 10 février de 9h à 11h. L'objectif est d'informer sur la chute dans sa globalité afin d'en limiter les conséquences telles que les fractures et la perte de confiance en soi. L'atelier se déroule en 17 séances de 1h à 2h hebdomadaire sur 13 séances. Attention le groupe est limité à 15 personnes, si vous êtes intéressé merci de vous faire connaître auprès de Violette.

Zoom > Comment garder son équilibre après 60 ans ?

Alimentation et exercices physiques !

Au fil des années, le fonctionnement de l'organisme subit des modifications et il convient de veiller à son équilibre alimentaire pour garder la forme.

Pour cela il est indispensable d'avoir une alimentation adaptée :

➤ **Pour couvrir les besoins en calcium.** 4 produits laitiers par jour (1 verre de lait, 1 yaourt, 150 g de fromage blanc, 40 g de camembert, 15 g de gruyère ou comté)

➤ **Protéines et fer une fois par jour.**

La viande peut tout à fait être remplacée par d'autres aliments qui apportent des protéines de même qualité : œufs, poisson, coquillages, abats, lait et produits laitiers. Deux autres types d'aliments d'origine végétale constituent des sources intéressantes de protéines : les céréales et leurs dérivés (blé, riz, maïs).

➤ **Chaque jour 8 à 10 verres d'eau ou de boissons non alcoolisées.**

Même si vous n'avez jamais soif, il faut boire ! Soupe, bouillon, tisane, thé, café léger permettent aussi de s'hydrater tout en variant les plaisirs.

➤ **Ne pas oublier les légumes, les féculents, les matières grasses variées.**

Indispensables pour les vitamines, les minéraux et les fibres, les légumes et les fruits doivent être consommés régulièrement (au moins 5 par jour). Il est important de consommer à la fois des fruits et des légumes cuits et des fruits et légumes crus car c'est comme cela qu'ils apportent le plus de vitamines. Le plus important c'est

d'habituer son organisme à avoir chaque jour des apports alimentaires au même moment « Une alimentation régulière ».

Si vous ne pouvez pas cuisiner, le service Seniors peut vous apporter des solutions grâce au portage de repas ou aux aides à domicile, n'hésitez pas à vous renseigner au 01.64.13.45.16.

Pour préserver votre vitalité, il est important de conserver une activité physique régulière :

Conserver une activité physique régulière est d'autant plus important que l'avancée en âge entraîne une diminution de la masse musculaire qui peut favoriser le risque de chutes. Les plus sportifs peuvent donc s'adonner à des activités telles que la natation, le yoga, la gymnastique... ou les exercices d'équilibre.

Mais l'essentiel est de continuer à bouger, marcher, sortir tous les jours pour faire fonctionner ses membres, ses muscles, et sa tête !

D'une façon générale, l'important n'est pas l'intensité ou la difficulté de ces activités mais leur régularité. Il suffit de 30 à 60 minutes d'activités modérées chaque jour pour rester en forme.

Pour vous aider à rester en forme, le service Seniors propose :

➤ Un atelier équilibre (nouvelle session en février 2015)

➤ Un atelier bien-être dans son assiette (réunion d'information le 3 novembre 2014 dans les salles d'activités du Pré aux tilleuls).

Renseignements auprès de Violette, animatrice seniors, au 06 08 23 44 94

Paroles de lecteurs > Impressions Tai Chi...

*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 rat-
tache 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
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 pour dire
bonjour.*

Un senior

Nombreuses occupations à Combs-la-Ville

Il y a une vie après la vie active. Il y a encore quelques années, quand vous travailliez encore, vous vous disiez : « Vivement la retraite que je puisse enfin avoir un peu de temps à moi ». Aujourd'hui, le rêve est exhaussé... mais vous regrettez presque le temps où vous aviez quelque chose à faire. Il faut s'organiser ! A la retraite une nouvelle vie commence : sport, voyages, activités bénévoles, travaux manuels... Toutes ses activités sont autant de loisirs qui transforment à coup sûr une retraite en un temps riche en épanouissement. Profiter pleinement de sa retraite n'est ni une question d'âge ni une question d'argent, cela relève davantage d'un état d'esprit !

Pour vous permettre de maintenir une vie sociale dense et enrichissante et de découvrir de nouvelles activités voici quelques pistes intéressantes sur votre ville :

► **Le service Animation Seniors** propose diverses activités : animation mémoire, animation conviviale, café tricot, gymnastique, taï chi, atelier équilibre, santé loisirs, sorties, ciné-club, thé dansant, rencontres chantantes (*Seconde jeunesse* trois fois par an). *Renseignements auprès de Violette au 06 08 23 44 94 / 01 64 13 45 28.*

► **Le centre d'activités Sociales Trait d'Union** avec ses ateliers artisanaux, culturels et sportifs (couture, patchwork, cartonnage, bois, marche, chorale, ateliers créatifs, anglais, peinture sur bois, dessin, poterie...). *Renseignements auprès d'Anna au 01 60 60 92 44.*

► **La médiathèque** ouvre des ateliers « Découverte de l'informatique ». *Renseignements auprès de Guil-*

laume au 01 64 88 61 53.

► **Le club du 3ème Âge** réunit en toute amitié les personnes en pré-retraite ou à la retraite. Jeux de société, repas dansants, sorties, une semaine de vacances par an. *Renseignements auprès de la Présidente Madame Cochet au 01 60 60 60 84*

► **La retraite sportive association Sénart Brie** propose : randonnées, tennis, tennis de table. *Renseignements auprès de Monsieur Serge Fournier au 06 10 96 35 93.*

► **La Croche-Chœur en ballade** propose du chant, chorale adultes tout répertoire, vous pourrez participer à des manifestations musicales. La chorale recrute des personnes aimant chanter avec ou sans connaissances musicales. Elle est dirigée par Marie-Haude Berge. *Renseignement au Conservatoire Maurice Ohana au 01 64 88 77 00.*

Si vous souhaitez faire du bénévolat, Combs-la-Ville est également riche de nombreuses associations à caractère social, regroupées à la Clavière (Restos du cœur, Amitiés entraide, Synergie...). N'hésitez pas à les contacter si vous avez du temps libre à consacrer aux autres.

Cette liste n'est bien évidemment pas exhaustive, de nombreuses autres associations peuvent vous proposer des activités qui vous correspondent. Si vous ne l'avez pas déjà, procurez vous vite le Guide des Associations disponible en mairie.

Par ailleurs le service animation Seniors est à l'écoute de vos suggestions.



« Et + > Jeux

Le mystère de la pyramide :

Complétez cette pyramide afin d'obtenir pour chaque niveau horizontal un total de 16 en n'utilisant qu'une seule fois un chiffre compris entre 1 et 10.

