

Seconde jeunesse à Combs n°13

Édito

Bonnes vacances !

Les vacances d'été approchent. Ce nouveau numéro de Seconde Jeunesse pourrait vous accompagner dans vos pérégrinations estivales, tour à tour pense-bête pour n'oublier aucune sortie de l'été, et source de précieux conseils pour « garder l'esprit vif » en stimulant votre cerveau même durant cette période de repos !

C'est le moment également de vous mettre en règle avec la loi sur les détecteurs de fumée si ce n'est déjà fait, vous trouverez ici les dernières informations pratiques à ce sujet.

Et afin de profiter de la chaleur et du soleil sans risque, n'oubliez pas de vous hydrater et surtout de vous inscrire ou d'inscrire un de vos proches concernés sur le registre des personnes à surveiller en cas de canicule.

Je vous souhaite à tous d'excellentes vacances et rendez-vous à la rentrée pour de nouvelles activités !

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



© Robert Kneschke

Été 2015

Garder l'esprit vif

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur *Détecteurs de fumée* / **Paroles de lecteurs**

p.3 Actus *Entretenir sa mémoire* / **Et +... : Jeux**



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En juillet, septembre, octobre

Animations conviviales et café tricot : les mardis de 14h à 17h ouvertes en juillet, fermées en août puis reprise dès le mardi 15 septembre.

Animations mémoire : tous les jeudis de 14h à 17h ouvertes en juillet, fermées en août puis reprise dès le jeudi 17 septembre.

Sortie «Enquête à Notre Dame de Paris» : salle d'animation du Pré aux Tilleuls

Rendez-vous 8h45 à la gare de Combs muni de votre ticket de transport. Retour vers 16h30 à Combs-la-Ville. Prévoir un pique-nique. Inscriptions à partir du 15/06/15. Informations auprès de Violette au 06 08 23 44 94
Tarif : 16,90€.

Repas au restaurant le Relais du Château à Varennes Jarcy en covoiturage

Jeudi 16 juillet à 11h45 rendez-vous sur le parking de Lidl. Menu tout compris entrée, plat, dessert, boissons et café à 26€. Inscriptions à partir du 15/06/15 auprès de Violette (30 personnes maximum).

Pique-nique intergénérationnel au parc de la Clavelière

Mardi 28 juillet. Rendez-vous au parc de la Clavelière à 11h30 muni de votre pique-nique. Les desserts seront mis en commun ! Après-midi jeux avec rires garantis ! Inscriptions auprès du Service Seniors à compter du 13/07/15

Lotos Dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls à 14h. Les jeudis 23 juillet et 17 septembre.

Anniversaires Paloisel Mercredi 2 septembre (pour le trimestre Juillet - Août - Septembre) à 12h au restaurant Paloisel.

Gymnastique et Taï Chi

Toutes les inscriptions se feront jeudi 10 septembre de 10h à 12 h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Vous pouvez venir chercher les fiches d'inscriptions dès le mois de juillet au CCAS, le mardi matin. Attention sans certificat médical il n'y aura pas d'inscription !

- **Gymnastique :** Les cours reprendront au conservatoire lundi 14 septembre à 10h30 dans la salle de danse, et le mardi à 10h30 dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Attention seules les personnes inscrites peuvent venir !
- **Taï chi :** François Megret est remplacé par Catherine Pasquet. Les cours auront lieu désormais le mardi matin à la salle de danse du conservatoire. **Reprise des cours le mardi 15 septembre :** à 9h pour les débutants et à 10h15 pour les confirmés. Renseignements gymnastique et taï chi auprès de Violette au 06 08 23 44 94.

Rencontre chantante avec Chansons dans l'air à l'EHPAD du Pré aux Tilleuls mercredi 23 septembre à 14h30. Nous vous attendons nombreux pour chanter tous ensemble.

Thé dansant avec Didier Couturier, mardi 29 septembre à la salle des fêtes André Malraux. Tarif Combs-la-villais 8€40, hors commune 14€30. Ouverture des portes à 14h30. Nous vous attendons très nombreux !

Semaine Bleue du 12 au 16 octobre 2015 : habituellement ludique et festive, nous vous proposons cette année d'y ajouter une dimension informative grâce à l'organisation d'un forum Seniors d'une journée. Vous serez informé du programme fin septembre !

Atelier «Bien chez soi»

L'atelier qui aura lieu du 29 octobre au 26 novembre, vous permet de prendre conscience de l'importance de l'aménagement du logement. Afin de pouvoir rester chez soi le plus longtemps possible malgré nos petits handicaps. Cet atelier nous donne plein d'astuces! **Module 1 :** pour un logement pratique et confortable astuces et conseils - **Module 2 :** les bons gestes et postures dans les activités de vie quotidienne - **Module 3 :** facilitez-vous la vie, le secret des accessoires innovants (avec essai de matériel) - **Module 4 :** l'habitat durable les relations habitats/ santé confort économie d'énergie - **Module 5 :** l'aménagement du logement et les aides existantes, comment se faire accompagner dans son projet ? Atelier le jeudi à 9h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls (Tarif 18€ pour les 5 séances - 15 personnes maximum - sur inscription)

Zoom > Détecteurs de fumée

Ce que dit la loi...

Vos obligations légales et la date limite

Initialement, les détecteurs de fumée devaient être installés dans les appartements et les maisons avant le 9 mars 2015. Devant les problèmes d'indisponibilité, à la fois des Daaf (Détecteurs avertisseurs autonomes de fumées) et des installateurs, le législateur a prévu de repousser la date-limite au 1^{er} janvier 2016. Mais il s'agit là d'une date-limite de pose ou d'installation, et non pas d'achat. En d'autres termes, le propriétaire d'un logement sera censé avoir rempli ses obligations légales à condition :

- d'avoir acheter un détecteur de fumée ou de signer un contrat d'achat avant le 9 mars 2015,
- de l'installer avant le 1^{er} janvier 2016.

Locataire ou propriétaire

C'est au propriétaire du logement qu'il incombe d'installer le détecteur de fumée, qu'il soit bailleur ou propriétaire-occupant. L'obligation d'installation incombe au bailleur, en revanche, c'est le locataire qui doit veiller à l'entretien de l'appareil. C'est donc lui qui doit éventuellement changer les piles de l'appareil si ces dernières sont usées.

Conformité de l'appareil

Le détecteur de fumée doit nécessairement :

- détecter l'incendie dès l'émission des premières fumées ;
- émettre immédiatement un signal sonore assez puissant pour réveiller une personne endormie dans le seul logement où la détection a eu lieu.

Normes techniques

Le détecteur de fumée installé dans l'appartement ou la maison doit comporter la mention CE. Il doit respecter la norme NF EN 14604, norme qui doit être vérifiée par un laboratoire agréé.

Visite de contrôle

Il s'agit d'une information fausse, la loi ne prévoit aucune visite de contrôle de ce type. Il s'agit donc d'un démarchage abusif.

Emplacement

Le détecteur de fumée doit de préférence être installé dans les couloirs ou le palier desservant les chambres. Il doit être fixé le plus haut possible, de préférence au centre du plafond. Le détecteur doit être éloigné de la cuisine ou de la salle de bain (lieux sources de vapeurs).

Renseignements auprès de Violette, animatrice seniors, au 01 64 13 45 28

Paroles de lecteurs > Poème

Tendresse

*Lorsque l'amour deviendra tendresse
Je t'aimerai toujours autant
Je vivrai de tes caresses
Et de nos prouesses d'antan
Lorsque la neige sur nos têtes nous fera des
cheveux d'argent*

*Pour moi ce sera toujours fête si tu m'aimes
comme avant
Qu'importent les années
Qu'importent les rides sur nos visages
Nous rappelant le temps passé
Nous nous aimerons davantage !*

Arlette

Garder l'esprit vif

Pour tous et à tout âge, stimuler notre cerveau nous permet de développer et de préserver nos facultés, d'acquérir des connaissances, de les mémoriser, de communiquer avec les autres. Notre cerveau est aussi le centre de nos émotions. Pour vieillir harmonieusement, nous devons le solliciter...

Entraînement quotidien de la mémoire.

- **Les jeux**, en solo ou en groupe sont excellents. Qu'il s'agisse de cartes, de lettres, de chiffres, ils nous amènent à réfléchir pour trouver la bonne stratégie ou le bon mot, à faire appel à notre mémoire, à recourir au dictionnaire et donc à solliciter nos neurones. La pratique de certains jeux électroniques spécialement conçus comme des exercices d'entraînement de la mémoire sont également très recommandés.
- **La répétition d'exercices** associés à la vie quotidienne est aussi conseillée.
- **La lecture** est une source inépuisable de bienfaits pour nos cellules grises. Elle met à contribution toutes nos facultés : concentration, raisonnement, associations d'idées et surtout le plaisir.

Le cerveau a besoin d'une vie active

Une vie active, c'est aussi continuer à sortir, à rencontrer des amis, à aller au cinéma, visiter des musées ou des expositions. Tant que l'autonomie physique le permet, il faut user et abuser de ce type d'activités qui, en stimulant fortement le cerveau, ne présente que des avantages pour l'entretien de la mémoire.

Une bonne hygiène de vie.

- **Manger régulièrement et varié** permet d'apporter

à l'organisme, les éléments dont il a besoin pour fonctionner au mieux.

- **L'entretien de la vue et de l'ouïe** pour rester en contact avec le monde extérieur et aller au-devant des autres.
- **Une attitude socialement active** est bénéfique pour l'activité cérébrale.

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Il est donc capital de stimuler toutes les fonctions cognitives comme l'attention, la concentration, la logique.

Exercices et jeux de mémoire.

- **Lire la presse** est un excellent exercice à condition de le faire dans le but d'en parler autour de soi.
- **Faire un résumé mental** de ce qu'on a lu, vu, ou écouté concernant l'info.
- **Les jeux mots croisés et sudoku** stimulent efficacement votre esprit et votre mémoire.
- Quand vous faites vos courses **calculez mentalement vos achats** au fur et à mesure. Eviter de regarder perpétuellement votre liste de course. Jetez un œil à la fin pour être certain de n'avoir rien oublié.

À noter : La télévision à forte dose est déconseillée.

Astuces : Les ateliers ou animations mémoire organisés par les caisses de retraite ou par le service Seniors de la mairie vous aident à faire travailler votre mémoire. Le service Animation Seniors propose aussi des *animations conviviales le mardi après-midi avec des jeux et une animation mémoire tous les jeudis après-midi de 14h à 17h30* dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Aucune inscription, vous venez quand vous voulez ! Et bonne nouvelle c'est gratuit.



« Et + > Jeux

HORIZONTALEMENT

I. Ile Bourbon, autrefois. II. Elles sont basses près de l'Equateur. Bonnes à changer. III. Perdu. Ensemble des habitudes. Soleil d'Egypte. IV. Moitié Noirs, moitié Blancs. A moitié étourdi. V. Celui du Poitou fait race. Attrapés. Elles sont volcaniques dans l'explosion du cratère. VI. A l'entendre, il a été mal accueilli. Religion des musulmans. Fin de soirée. VII. Fruit du hêtre. Radis fort. VIII. Petite île des mers chaudes. Il prend sa source dans l'Altaï. Il travaille au pif. IX. Ce que fait l'alizé sur votre peau. Morceau d'épave. Site où on prend l'air. X. Quartier ouest d'Eilat. Fleuve côtier. Boisson-remède. XI. Capitale en Nouvelle-Calédonie. Jeunes saumons. XII. La grande bleue. Il raconte notre vie. Celle des sables fleurit en cristaux. Vache sacrée. XIII. Il a sa pointe en Guadeloupe. C'est nickel. Habitant. XIV. Palmier qui se mange. Bâton armé pour la chasse. XV. Elle a eu sa route à travers l'Asie. Etat d'Afrique occidentale.

VERTICALEMENT

1. Ancienne Isle de France. Bougé. 2. Elle supporte Venise. A mettre parfois le soir, même sous les tropiques. Fleuve d'Italie. 3. Etendu. Métal. Quand l'orpaillon n'est qu'à moitié riche. 4. Racontera. Il nous promène sur l'eau. Terre en mer. 5. Sans chef. Oncle à voir en Amérique. Un peu de temps. 6. Déchiffré. A visiter à Ur. Pour les bijoux. 7. Endroit où aller. Certaines se visitent sous l'eau. 8. Huile turque. Deux lettres du Togo. 9. Du côté du soleil levant. Grande case antillaise. Obtenue. 10. Savant musulman. Celui des Neiges est volcan à La Réunion. 11. Découverte. Déesse-vache. Il vit au vert dans le désert. 12. L'actuelle Ile Maurice. Saint de Bigorre. 13. Cardinaux. Langue des îles de l'Océan Indien. Mot de mal. 14. Dieu marin. Revenu à la vie. 15. Poissons méditerranéens. Celui du Sri-Lanka est excellent. Bonne pour la religion.

