

Seconde jeunesse à Combs n°14

Édito

Il n'y a pas d'âge pour être solidaire !

Le bénévolat est une des activités que peuvent exercer les seniors parce qu'elle est enrichissante moralement, parce qu'elle permet de garder un contact et de rester en prise avec la société et parce qu'ils ont du temps. À l'inverse, les seniors peuvent être également ceux qui bénéficient de ce bénévolat, à l'exemple de l'association Amitié Entraide dont vous lirez le témoignage dans ce numéro, qui facilite la vie de nos aînés en les transportant dans leurs activités quotidiennes. Bref il n'y a pas d'âge pour avoir la main sur le cœur et je ne peux que vous y encourager !

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



Automne 2015

La solidarité à coeur

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur Amitié Entraide / Paroles de lecteurs

p.3 Actus *Le bénévolat* / **Et +...** : Jeux



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En novembre, décembre, janvier 2016

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

Animations mémoire : tous les jeudis de 14h à 17h.

Gymnastique lundi à 10h30 salle de danse, conservatoire. Mardi à 10h30, salle d'animations, Pré aux Tilleuls.

Taï-Chi les cours ont lieu désormais le mardi matin à la salle de danse du conservatoire, à 9h pour les débutants, à 10h15 pour les confirmés. Pour tous renseignements vous pouvez contacter Violette au 06 08 23 44 94.

Tarifs : 2.70 euros la séance de gymnastique et 4.10 euros la séance de taï chi.

Atelier chorégraphique : répétitions quelques mercredis après-midi à Trait d'Union. Avec présentation d'un concert dansé intergénérationnel le samedi 9 avril au Théâtre de Sénart. Pour tout renseignement, contactez Violette au 06.08.23.44.94

Conférence basse vision : mardi 20 octobre de 14h30 à 16h30 : Comment vivre avec une déficience visuelle ? Comment prévenir les troubles de la vision ? Le service seniors du CCAS de Combs-la-Ville, en partenariat avec le CLIC Rivage de Melun et le service Rémora 77 (spécialisé pour les personnes atteintes d'une déficience visuelle et/ou auditive), vous propose cette conférence dans la salle d'animations des Tilleuls (1, rue René Lalique). Un orthoptiste sera présent pour apporter ses connaissances sur les aides techniques possibles qui permettent d'utiliser au mieux vos possibilités visuelles.

Atelier «Bien chez soi» du jeudi 29 octobre au jeudi 26 novembre 2015 à 9h. (tarif : entre 18€ et 22€50 suivant le nombre de participants pour les 5 séances). L'association SOLIHA vous propose un atelier pour prendre conscience de l'importance de l'aménagement de votre logement pour rester le plus longtemps possible chez soi.

- 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 ?

Rencontre chantante venez chanter avec le groupe *Chansons dans l'air* à l'EHPAD Les Patios de l'Yerres le mercredi 2 décembre à 14h. On vous attend !

Lotos jeudi 26 novembre 2015 et jeudi 7 janvier 2016 à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls à 14h. Apporter un lot d'une valeur de 3€. Sur inscription.

Sortie de Noël vendredi 6 novembre 2015 au restaurant du Mée-sur-Seine (couscous royal) et spectacle à Dammarie-Les-Lys « Piaf 100 ans d'Amour ». Inscriptions au service Seniors à partir du 20 octobre. Tarif 50€.

Rencontre inter-génération avec le centre de loisirs La Noue maternelle les mercredis 25 novembre et 27 janvier 2016 à 14h30 à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls.

Rencontre avec les enfants de la crèche familiale les tout petits (2/3 ans) recherchent mamies et papis pour les accompagner à la bibliothèque et au conservatoire une fois par mois. Si vous êtes intéressés vous pouvez vous faire connaître auprès de Violette au 06 08 23 44 94.

Thé dansant mardi 19 janvier 2016 à 14h30 à la salle André Malraux.

Ciné club prochaine séance en janvier.

Sortie train métro mardi 16 février 2016 sortie au musée de la Poupée à Paris. Rendez-vous à 14h du côté gare principale de Combs-la-Ville muni de son billet de train aller-retour et de 14€ pour la visite guidée.

ATTENTION : fermeture des salles d'animation du Pré aux Tilleuls du lundi 30 novembre au vendredi 11 décembre 2015 pour cause de distribution de colis de Noël.

Solidaires avec nous !

À tout âge de la vie, chacun est concerné par la solidarité, lien indispensable à la cohésion sociale. C'est dans cet esprit qu'Amitié Entraide exerce son activité bénévole depuis plus de 20 ans.

En effet, bien connue et appréciée des Combs-la-Villais pour son efficacité, sa disponibilité et son utilité, Amitié Entraide recrute d'URGENCE des CHAUFFEURS BÉNÉVOLES pour faire face à l'accroissement constant de son activité Transport de personnes sur Combs-la-Ville et alentours.

Vous disposez d'un peu de temps libre et souhaitez le mettre à profit au bénéfice d'une association reconnue pour son utilité sociale ? Amitié Entraide vous offre cette opportunité.

Sans aucune contrainte ni aucun engagement, vous pouvez rejoindre notre équipe qui a besoin de renforcer son effectif.

Vous participerez ainsi à une activité gratifiante dans une ambiance amicale et conviviale et vous pourrez chaque début de mois partager vos expériences et vos impressions avec vos « collègues » chauffeurs autour d'un sympathique buffet pour un dîner entre amis.

Les quelques témoignages ci-dessous de chauffeurs



feurs et de bénéficiaires des transports vous donneront une idée de l'importance de pérenniser les services d'Amitié Entraide.

Jean-Paul T. (Chauffeur) : « Lorsque j'ai rejoint Amitié Entraide, il y a bien des années maintenant, je n'imaginais pas ce que cette activité allait m'apporter sur le plan personnel ».

Rollande B (Chauffeur) : « Se sentir utile à des gens qui ont besoin d'aide l'âge venant, c'est gratifiant et je m'épanouis au sein d'Amitié Entraide que je recommande chaudement chaque fois que j'en ai l'occasion ».

André R. (bénéficiaire) : « Heureusement qu'ils sont là, à notre écoute. Chaque transport est l'occasion d'échanger, d'apprendre à se connaître, à s'apprécier. À la longue, les gens d'Amitié Entraide c'est presque comme des amis auxquels on peut se confier. Pour nous les vieux, le contact c'est tellement vital quand on est seul ».

**Si l'expérience vous tente,
vous pouvez nous contacter et postuler.**

AMITIE ENTRAIDE

« La Clavière » 8, rue de Lieusaint

77380 Combs-la-Ville

06 60 60 82 20

Paroles de lecteurs > Humour

Deux gars, dans leur soixantaine, parlent du vieillissement et l'un dit à l'autre :

- Le pire, c'est pour nos femmes : elles refusent d'admettre qu'elles vieillissent et essaient toujours de cacher leurs petits bobos.

- Tu as bien raison mais j'ai trouvé un sacré bon truc pour les prendre à leur petit jeu : ainsi, si tu veux savoir si ta femme commence à être sourde, place-toi à 10 mètres d'elle et pose-lui une question. Puis, quand tu verras qu'elle ne répond pas, avance-toi à 5 mètres. Puis à 2 mètres. Puis à 1 mètre.

Et là, elle va devoir se rendre à l'évidence qu'elle est sourde !

Le senior trouve l'idée très bonne et en entrant chez lui, il se place à plusieurs mètres de sa femme et lui

demande d'une voix forte :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?

... Pas de réponse !...

Il s'approche alors plus près et lui demande encore :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?

... Pas de réponse !...

Il s'approche encore, à deux mètres, et redemande :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?

... Pas de réponse !...

Le gars n'en revient pas ! Il s'approche alors à un mètre et hurle :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?

Sa femme se retourne et lui dit, l'air agacé :

- Pour la quatrième fois : du poulet et des frites !

Le bénévolat, un cœur gros comme ça!

Beaucoup de seniors donnent de leur temps à des associations pour se sentir utiles, transmettre leurs savoir-faire et ainsi sortir de leur isolement survenu suite à la transition travail-retraite ou encore au décès du conjoint. L'univers associatif est un lieu d'échange collectif important qui permet aux retraités de se créer de nouveaux réseaux et liens sociaux.

Le bénévolat, c'est quoi ?

Le bénévolat répond à une définition précise, c'est-à-dire « le fait de travailler sans être rémunéré ou rendre des services dans le cadre d'une association ou non ».

Se sentir utile

À titre personnel, le bénévolat permet d'entretenir le lien social, pour certaines personnes, à trouver une place et une mission dans la société. C'est donc un moyen de développe-



ment personnel qui évite l'isolement et redonne le moral ! Attention, être bénévole uniquement dans le but

de compenser la peur du vide tourne souvent à l'échec s'il n'y a pas de motivation solide.

Un choix qui ne s'improvise pas.

Il ne faut pas se lancer dans l'aventure sans réflexion préalable. Les associations demandent un certain niveau de compétence de la part des bénévoles et la situation est telle qu'on peut parler d'une professionnalisation du bénévolat. Avant de se porter volontaire, il faut savoir ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas, ainsi que le temps qu'on a envie de donner.

Où se renseigner ?

Direction votre mairie pour consulter le guide des associations locales. Leurs actions concernent en général le social (aide et assistance auprès des démunis), la culture et le sport. Les grandes associations sont en recherche permanente de volontaires y compris les centres sociaux qui mettent à l'honneur les initiatives d'habitants, afin de les placer au cœur de leurs actions.

Et si tenter l'aventure effraie quelque peu au premier abord, commencer par aider son voisin dans le besoin peut-être déjà un premier pas dans la découverte de la solidarité.

« Et + > Jeux

Sudoku : La règle du jeu est simple, chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de un à neuf. Formulé autrement, chacun de ces ensembles doit contenir tous les chiffres de un à neuf.

Bon exercice cérébral pour les neurones endormis dans notre quotidien, une grille se résout en moyenne entre 2 et 10 mn. À vos stylos !

Pôle Social, CCAS Seniors allée des Lutins

Tél. 01 64 13 45 15

Salle d'animation du Pré aux Tilleuls 1 allée René Lalique

Tél. 06 08 23 44 94

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