

Seconde jeunesse à Combs n°15

Printemps 2016

Édito

Économie, écologie, interactivité !

Dans ce nouveau numéro de Seconde Jeunesse, il s'agit à la fois de sauter à pieds joints dans la modernité en retrouvant... une Seconde Jeunesse !

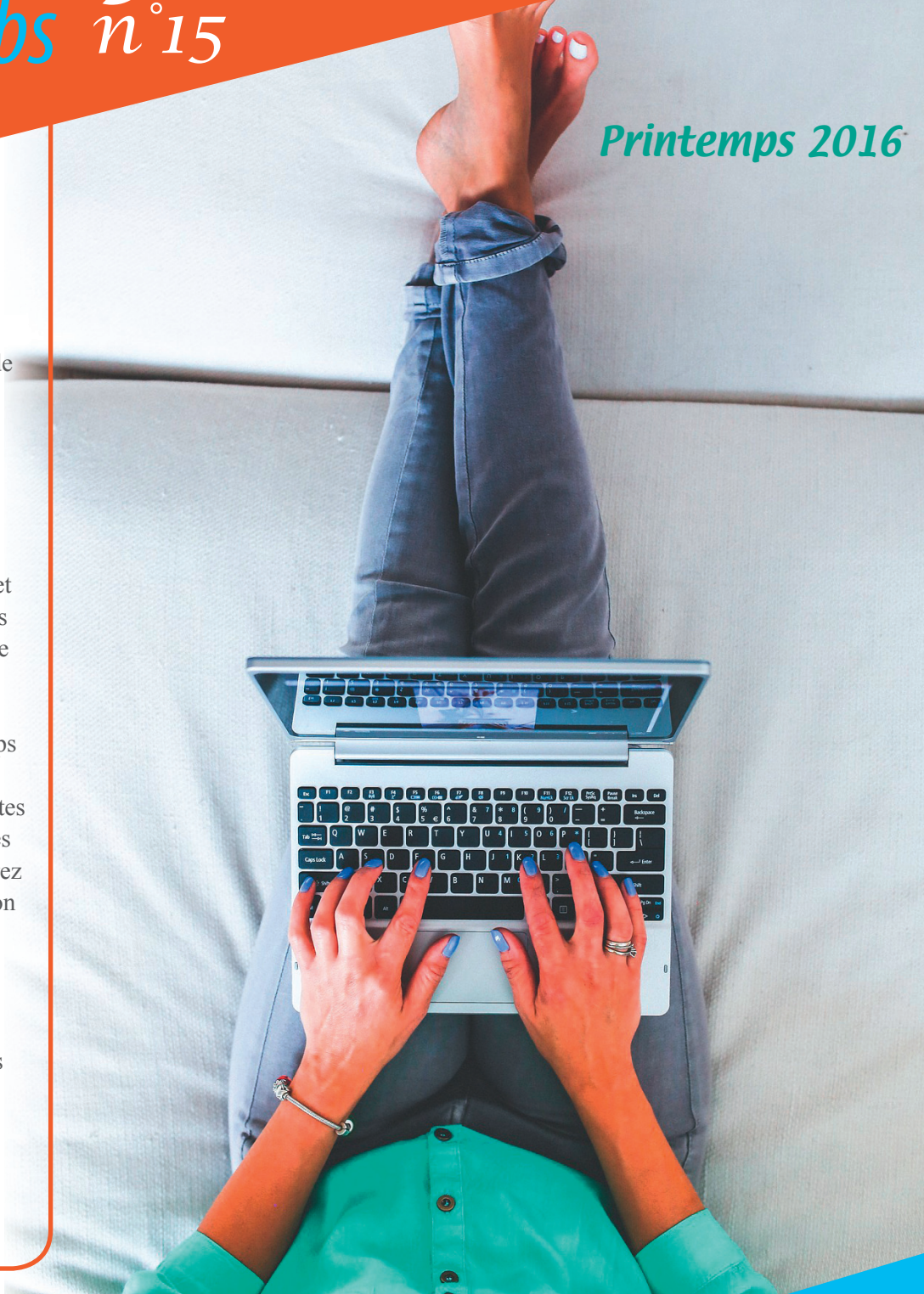
Les nouvelles technologies peuvent vous faciliter la vie. Elles inquiètent parfois, comme tout ce qui est nouveau, mais se répandent et constituent bien souvent, quand elles sont apprivoisées, une aide précieuse pour les seniors aussi.

La COP 21 a eu lieu en décembre. Notre commune est depuis longtemps engagée sur les questions de développement durable. Par des gestes simples, des habitudes nouvelles, des petits riens du quotidien, vous pourrez vous aussi participer à la préservation de la planète tout en réalisant des économies parfois substantielles. Pensez-y !

Enfin à l'approche du printemps, le programme d'activités proposé vous aidera à sortir de l'hiver du bon pied !

Patrick Sédard

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



Des Seniors high tech

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur *un quotidien éco responsable* / **Les P'tites blagues**

p.3 Actus *La nouvelle technologie* / **Et +... : Jeux**



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En mars, avril, mai 2016

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

Animations mémoire : tous les jeudis de 14h à 17h. Le 7 avril, spécial «bienfaits des graines».

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 bijoux avec capsules de café : un stage vous attend à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls les mercredis 23 mars, 4 mai, 18 mai de 14h à 17h. Attention inscriptions limitées à 10 personnes (auprès de Violette)

Plaisir de lire : venez partager un bon livre avec d'autres ! À chaque fin de séance vous pourrez partager vos impressions. Rendez-vous les mardis : 15 et 29/03, 12/04, 17 et 31/05, 14 et 28/06 de 14h30 à 16h à la médiathèque.

Sortie Musée de la poupée : mardi 22 mars, rdv à 13h15 côté gare principale munis de son billet de train aller-retour et de 11€ pour la visite commentée (attention prenez un peu d'argent sur vous si vous voulez vous arrêter boire un café !) inscription auprès du service Seniors 01 64 13 45 28.

Anniversaire : 1^{er} trimestre (janvier, février, mars) le mercredi 23 mars (Réservé aux Seniors participants au repas du mercredi à Paloisel).

Semaine du Développement Durable : mardi 5 avril à 14h, découvrons les bienfaits des graines (projection d'un documentaire et visite de l'exposition).

Sortie Spectacle «Vos années Bonheurs », les plus grands tubes des années 50 à 70 à travers une comédie musicale produite par la compagnie Trabucco, mercredi 6 avril 2016 à Dammarie-les-Lys. Les inscriptions se feront auprès du service Seniors à partir du lundi 14 mars. Rendez-vous à 13h45 avenue des Tilleuls/Coupole, spectacle à 15h, retour prévu à 17h30. Participation de 30€/personne (spectacle + bus).

Atelier équilibre à partir du lundi 4 avril jusqu'au 11 juillet de 9h45 à 10h45 toutes les semaines (10 séances) avec 15 places. Salle d'animations du Pré aux Tilleuls. Tarifs : 30 euros. Rens. : 01 64 13 45 28.

Rencontre inter génération avec le centre de loisirs maternel La Noue, mercredi 13 avril 2016 à 14h30. Chasse aux œufs dans l'Ehpad du Patio de l'Yerres, diaporama et chansons.

Rencontre chantante venez chanter avec le groupe «Chansons dans l'air» à l'EHPAD Les Patios de l'Yerres mercredi 11 mai à 14h30. On vous attend !

*Chers Seniors des projets arrivent parfois après votre publication trimestrielle,
alors soyez attentifs aux panneaux lumineux et lisez Rencontre !*

Quand l'écologie vous fait faire des économies



Du 30 novembre au 11 décembre 2015, s'est tenue à Paris la 21^{ème} Conférence Internationale sur le défi climatique (COP 21).

La limitation du changement climatique se gère aussi au quotidien ! Devenez éco-responsables ! Adoptez les écogestes, souvent simples, qui permettent de diminuer votre impact sur l'environnement, de réaliser des économies d'énergie et de budget !

Les éco gestes sont multiples et concernent différents pôles.

Les consommations d'énergies

Des solutions simples pour faire des économies d'électricité :

- un congélateur dégivré tous les ans permet d'éviter une surconsommation d'électricité de 30 à 40 %.
- remplacez les ampoules à incandescence par des ampoules à faible consommation (lampes fluo compactes, lampes LED).
- ne pas surchauffer son habitation éviterait une mauvaise circulation sanguine, des maux de tête, un dessèchement cutané. Alors réglez les thermostats ou les appareils de chauffage de manière appropriée avec 19°C en hiver pour les pièces de vie, entre 16 et 18°C dans la chambre (favorise un bon sommeil) et 22°C dans la salle de bain.

L'eau, une ressource à préserver

-Préférez l'utilisation de chiffons microfibrés ne nécessitant pas d'eau pour le nettoyage. Une bonne microfibre est constituée d'au moins 30% de polyamide (rôle d'absorption de la saleté et de l'eau) et de polyester (rôle nettoyant, évite la re-déposition).

-Un mousseur pour robinet (ou aérateur) est un embout qui se fixe à l'orifice de sortie du robinet, et qui, en injectant de minuscules bulles d'air dans l'eau de sortie, permet de réduire le débit d'un robinet standard de 30 à 70%. Le débit d'un robinet standard est de 12 litres d'eau par minute. Les mousseurs sont

souvent vendus par lot de 2 entre 2.50€ et 6.50€.

Réduction et bonne gestion des déchets

Pour les différents objets dont vous n'avez plus utilité, pensez aux filières de collectes :

- vos vêtements, vaisselles : vous pouvez les apporter à l'association « Synergie » 8 rue de Lieusaint Combs-la-Ville.
 - vos paires de lunettes inutiles peuvent être déposées chez les opticiens pour être réemployées à des fins humanitaires.
 - vos médicaments périmés doivent être rapportés en pharmacie.
 - vos ampoules peuvent être déposées dans des bacs installés dans certains commerces.
- N'oubliez pas les différentes bornes d'apports volontaires (vêtements, piles, bouchons...) disposées dans la commune, dans certains bâtiments communaux et les déchetteries.
- Mettre en œuvre correctement le tri des déchets mis en place dans la commune
 - Privilégier les produits non sur emballés

Le transport

- Pratiquez le co-voiturage : www.covoiturage77.fr
- Entretien votre véhicule, réduire votre vitesse permet de réduire de près de 15% sa consommation de carburant. 10Km/h en moins permettent d'économiser 3 à 5 litres de carburant sur 500km.

Le ménage

Adoptez le ménage écolo en fabriquant vous-mêmes vos produits d'entretien ménager dont les produits de base sont le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, les cristaux de soude, le savon noir, le savon de Marseille et les huiles essentielles. Vous trouverez sur internet plusieurs sites dédiés à la fabrication de produits ménagers. Notamment, sur le site de la Maison de l'Environnement de Sénart.

www.senart.com/environnement/maison-de-lenvironnement/ressources-documentaires/

P'tites blagues pour seniors > Humour

- « Je suis si fatigué que je baille en dormant. » Sacha Guitry
- « Si la terre tourne autour du soleil on se demande ce qu'elle fait la nuit. » Coluche
- Quelle différence y a-t-il entre les routiers anglais et les routiers français ? Ils n'ont pas le même bras bronzé.
- Mon grand-père et ma grand-mère étaient tous les deux sourds. Ils s'entendaient très bien !

La nouvelle technologie dans la vie des seniors

Manifestant un intérêt croissant pour les nouvelles technologies, les seniors intègrent de plus en plus les outils digitaux dans leur quotidien, pour conserver les liens familiaux et sociaux, pour consommer, mais aussi prendre soin de leur santé voire aménager leur logement.

Par exemple, une personne sur deux de plus de 55 ans possède un smartphone et une sur trois une tablette. Sur les réseaux sociaux, les seniors marquent également leur présence : 58% sont sur Facebook, 18% sur Google Plus et 13% sur Twitter.

Alors finissons-en avec l'idée reçue des seniors dépassés par les nouvelles technologies !

La domotique et les objets connectés

Qu'est-ce que la domotique ? C'est un ensemble de techniques visant à l'automatisation de certains aspects de l'habitat : éclairage automatique, gestion de l'énergie, fermeture des volets, arrosage du jardin, montée d'escaliers, détecteur de chutes... Cette automatisation simplifie le quotidien des seniors,

apporte du confort tout en rassurant



les proches.

Les objets connectés sont même devenus une nécessité car ils peuvent les aider à favoriser leur bien-être comme : le suivi de la santé, la sécurité, la surveillance, l'assistance à distance et l'aide à la mobilité.

Toutefois, quelques seniors ne savent pas encore les utiliser, mais cela pourrait évoluer bien plus vite qu'on ne pense.

Quelques chiffres

- 45% des seniors envisagent déjà de porter un bracelet connecté pour la téléassistance.

- 67% des seniors voient que l'intégration de ces nouvelles technologies serait un important critère de choix pour une résidence seniors. L'appel en visioconférence et le partage simplifié de photos sont parmi les solutions domotiques intégrées que les seniors attendent dans leurs résidences.

Alors, n'hésitez plus ! La technologie de pointe devrait avoir une place dans votre habitat pour optimiser votre autonomie et votre confort !

« Et + > Jeux »

JEU DE CARTES FRANÇAIS RÉPARÉ	CONJONCTION ALCOOL DE RIZ	MINABLE ASSEMBLAGE	TRAVAIL D'ARTISTE SOUS L'AS	JEU DE CARTES ITALIEN	MÉTAL FRUIT EXOTIQUE	JEU DE CARTES SOLITAIRE PRENOIR MASCULIN
				AU-DESSUS DU BRELAN		
NOTE JEU DE CARTES AMÉRICAIN		VORACE TAILLER				OBTENU OREILLE ENFLAMMÉE
			4 À ROME ACCESSOIRE DE MODE	ILS FONT LA ROUE ILE VOLCANIQUE		
ÉCRANS PETIT CUBE			AMUSÉES PREND LE SEIN			
	PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES MOIS			FORME D'AVOIR AUTRUCHE		CHEMINÉE
CARTE MAÎTRESSE	IRRITE COULEUR DE CARTE		CHARGEÂT JOYEUSE			
			TRANSPORT SUR RAIL CHAMP		SAISON LOGEMENT OCCUPÉ	
VOIE PUBLIQUE MESURER		CHAGRINS PETIT LUTIN			MARIÉE	TRANSPIRES
			ÉLEVÉS JEU CHINOIS			
TECHNIQUE AU POKER	RAYON BRONZANT	TRANSMET MARQUE DE MÉPRIS		ARTICLE ENVIRON 3,14		NOTE
			VERTÈBRE	DEUX CARTES		
LAVABO			PUBLIÉES			

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