

Seconde jeunesse à Combs n°16

Rentrée 2016

Édito

UN DERNIER ZEST DE BONNE HUMEUR AVEC VIOLETTE !

La rentrée est l'occasion de prendre de bonnes résolutions, alors ne restez pas seuls !

Poussez les portes de la salle d'animation du Pré aux Tilleuls où votre nouvel animateur senior Damien CIMINO aura le plaisir de vous accueillir.

Et puis, le moral s'entretient en prenant du plaisir, alors guettez toutes les occasions : foncez !!

Après 7 ans de très belles années avec vous, où j'ai pris un réel plaisir à être en votre compagnie, je pars pour de nouvelles aventures à la médiathèque de Combs-la-Ville dans le secteur ludothèque.

Alors à bientôt !!

Amicalement

Violette



Bon pour le moral !

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur *Être en sécurité chez soi*

p.3 Actus *Une vie sociale enrichissante pour l'esprit et le moral*



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En septembre, octobre, novembre et décembre 2016

Animations : Les animations sont ouvertes à tous les seniors sans inscription. Poussez la porte des salles d'animations 1 allée René Lalique tous les mardis et jeudis vous aurez toujours un bon accueil et serez reçu dans une ambiance conviviale et sans engagement, juste venir avec le sourire en prenant du plaisir.

Reprise des animations les mardis et les jeudis de 14h à 17h30 salle d'animations du Pré aux Tilleuls à partir du mardi 13 septembre avec votre nouvel animateur : Monsieur **Damien CIMINO** sera heureux de vous accueillir !

Gymnastique et Tai Chi : Pour ceux qui ne se sont pas encore inscrits, une permanence d'inscription se tiendra le lundi 5 septembre de 10h à 12h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Les dossiers doivent être complets (apporter votre certificat médical obligatoire).

La gymnastique douce :

Les cours sont dispensés par Madame Rose-Marie Rodriguez.

- Gymnastique douce : reprise le lundi 12 septembre 2016 de 10h45 à 11h45 au gymnase La Noue à la Sansonne
- Gymnastique très douce (assise) : reprise le mardi 13 septembre de 10h30 à 11h30 salle d'animation du Pré aux Tilleuls.

Le Tai Chi :

Les cours sont dispensés par Madame Catrin Pasquet.

Reprise des cours le mardi 13 septembre au gymnase de l'école La Noue à la Sansonne

- 9h à 10h pour les débutants
- 10h à 12h pour les avancés

Atelier équilibre : les chutes sont le principal accident de la vie courante. L'avancée dans l'âge, le manque d'équilibre, la perte de confiance, sont autant de facteurs de risque. Les ateliers proposent des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et des conseils personnalisés pour prévenir la perte d'équilibre. Le stage se fait en 12 séances. Inscriptions au service Seniors à partir du lundi 29 août : 01 64 13 45 28. Les ateliers se tiendront salle d'animation du Pré aux Tilleuls à 10h à partir du lundi 12 septembre. Groupe limité à 12 personnes. Tarif : 37€50 par personne.

Rencontre Chantante : avec l'association Chanson dans l'air le mercredi 21 septembre à 14h30 salle d'animation de l'EHPAD du Patio de l'Yerres. Venez écouter, chanter et passer un moment agréable en compagnie de nos 4 chanteurs accompagnés par René à la guitare ou à l'accordéon !

Thé dansant : mardi 27 septembre à 14h30 salle des fêtes André Malraux avec l'Orchestre D'BRANCHE de Didier Couturier. Tarifs : pour les Combs-la-Villais : 8€60 et hors Combs-la-Ville : 15€

Le Restaurant Paloisel : le restaurant Paloisel est ouvert les mercredis à 12h à tous les seniors, c'est un moment agréable à partager. Pour vous inscrire, présentez-vous à la Mairie, service Régie. Le mercredi venez au restaurant Paloisel avec vos tickets ! Tarif : 10€50.

Anniversaires Paloisel : (juillet-août-septembre) le mercredi 28 septembre à 12h pour les seniors participants aux repas des mercredis.

Rencontre inter-génération avec le centre de loisirs maternel La Noue à la Sansonne. Les enfants viendront jouer avec les seniors dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls à 14h30 le mercredi 28 septembre.

Semaine bleue : du lundi 10 octobre au vendredi 14 octobre 2016. Programme sur le journal *Rencontre* et flyers à disposition.

Atelier Bien Vieillir : adopter une bonne hygiène de vie est un atout pour vieillir en bonne santé. Les ateliers sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé (l'appétit, le sommeil, la forme physique

et intellectuelle). Le programme se décline en sept ateliers de 3 heures. Inscriptions à partir du lundi 26 septembre au service Seniors. Tarif : 45€ par personne (groupe limité à 12 personnes).

Les ateliers se tiendront à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls :

- Les vendredis 4/ 18 / 25 novembre
- Les vendredis 6 /13/ 20 et 27 janvier

Sortie de Noël : le vendredi 25 novembre journée à Saint Thibault des Vignes !

- 12h30 repas au restaurant le Nymphéas (kir-entrée-plat-dessert + ¼ de vin)
- 15h : beau spectacle de Music-Hall, chant et danse dans un théâtre mobile. Ce concept est unique en Europe un intérieur charmant mélange de la petite maison dans la prairie et une touche de Molière.

Tarif : 53€ (restaurant + spectacle). Inscriptions auprès du service Seniors à partir du lundi 19 septembre au 01 64 13 45 28.

Ciné-Club : un ciné-club aura lieu pour le mois de décembre le film et la date ne sont pas encore définis. Regardez bien les panneaux d'affichages et surtout le journal *Rencontre* de novembre.

Zoom > être en sécurité chez soi

Conseils pour assurer la sécurité chez vous

Des gestes simples

Gardez le contact avec des personnes qui pourraient vous aider en cas de difficulté :

- pensez à garder à proximité de votre téléphone les numéros d'appel utiles ;
- la nuit, un téléphone installé près de votre lit vous évitera des déplacements inutiles (gardez à votre portée une lampe de poche) ;
- il existe des sociétés de téléassistance, n'hésitez pas à faire appel à leurs services pour vous aider. Vous pouvez demander le formulaire au service Seniors.



Se protéger des cambriolages

La dissuasion des cambrioleurs commence par une bonne protection de votre domicile :

- équiper votre porte d'un système de fermetures fiables, d'un viseur optique
- installez des équipements techniques adaptés (volets, grilles, éclairage)
- changez les serrures lorsque vous emménagez ou lorsque vous perdez vos clés.



Utilisez efficacement les équipements de protection

- la porte d'entrée est utile si elle est fermée à double tour, même lorsque vous êtes chez vous ;
- ne laissez pas une clé sur la serrure intérieure d'une porte
- de nuit, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique ;
- ne laissez jamais vos clés sous le paillason, dans la boîte aux lettres, dans le pot de fleurs... confiez-les à une personne de confiance ;

- ne laissez pas traîner dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage...

L'absence de renseignements handicape les malfaiteurs :

- n'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés ;
- sur votre boîte à lettres ou votre porte, ne précisez que votre nom sans faire mention du prénom. De même, ne pas indiquer les mentions «veuf» pour les hommes, «madame», «mademoiselle» ou «veuve» pour les femmes.

Placez en lieu sûr et éloigné des accès, vos bijoux, carte bancaire, sac à main, clés de voiture et ne laissez pas d'objets de valeur qui soient visibles à travers les fenêtres. (Attention, les piles de linge sont les cachettes les plus connues !) Photographiez vos objets de valeur pour faciliter les recherches. Notez le numéro de série et la référence des matériels, conservez vos factures ou expertises pour les objets de très grande valeur.

En cas d'absence durable

- avisez votre voisin ou le gardien de votre résidence.
- faites suivre votre courrier ou faites-le relever par une personne de confiance : une boîte à lettres débordant de plis révèle une longue absence.
- votre domicile doit paraître habité, demandez que l'on ouvre régulièrement les volets le matin.
- ne laissez pas de message sur votre répondeur téléphonique qui indiquerait la durée de votre absence. Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou une autre ligne.
- utilisez le dispositif «Tranquillité vacances», des



patrouilles de police surveilleront votre domicile.

Se prémunir contre le vol à la fausse qualité

- si une personne se présente à l'interphone ou frappe à votre porte, utilisez le viseur optique.
- soyez vigilant lorsque des employés du gaz, de l'électricité, de la poste, des opérateurs pour des lignes internet ou téléphoniques, des policiers ou gendarmes se présentent chez vous. Même si la personne est en uniforme, demandez-lui de présenter une carte professionnelle, un ordre de mission ou un justificatif d'intervention. Si vous avez un doute, ne la laissez pas entrer.
- vous pouvez lui proposer un autre rendez-vous afin de vous laisser le temps de procéder aux véri-

fications nécessaires.

- si vous effectuez un contre-appel, utilisez les numéros de téléphone que vous avez en votre possession (figurant généralement sur les avis d'échéance et les factures) et non pas ceux donnés par la personne qui se présente ou vous appelle.
- si vous faites entrer une personne chez vous, essayez de solliciter la présence d'un voisin. Accompagnez-la dans tous ses déplacements à l'intérieur de votre domicile.
- ne divulguez en aucun cas l'endroit où vous cachez vos bijoux, votre argent ou tout autre objet de valeur.



Actus > Vie sociale

Une vie sociale enrichissante pour l'esprit et le moral

La vie sociale, le contact avec les autres, le fait d'échanger, de s'instruire et même de se distraire est un facteur important d'équilibre et d'épanouissement personnel.

Face aux difficultés que l'on peut ressentir quand on cesse de travailler, la famille et les amis constituent un lien affectif primordial. Et plus on reste disponible pour les autres, plus on va facilement vers eux, plus on garde une place dans la société et dans la vie. Les discussions – même vives – au sujet d'un film ou d'un livre, les moments de convivialité autour d'un bon repas, les parties de pétanque ou de belote permettent de créer des liens forts et de susciter la complicité. Ce contact avec les amis, les enfants, petits-enfants, la famille élargie, c'est la promesse de plaisirs toujours renouvelés, mais aussi de nouveaux horizons qui s'ouvrent à nous. Reste que ces bonheurs, il faut savoir les provoquer en restant ouvert aux autres. Des études scientifiques le montrent : les liens sociaux ont un effet positif sur le moral et la santé ainsi que sur la manière dont on avance en âge. *A contrario*, la solitude constitue un important facteur de risque de maladies.

Se sentir valorisé avec et par les autres

La vie sociale est aussi l'occasion de rester actif intellectuellement et de s'enrichir au contact des autres. Vous avez des passions ? Le chant, la danse, la gym, le Taï Chi, le dessin, les jeux... Partagez-les ! Sur Combs-la-Ville,

vous avez plein d'associations et la chance d'avoir un service animation seniors avec lesquels vous pourrez échanger. Et si vous aimez le cinéma, pourquoi ne pas faire parti du Ciné-Club ! La médiathèque aussi vous accueille avec son espace multimédia et bientôt la ludothèque. Tous ces liens sociaux valorisent et renforcent l'estime de soi.

Rester à l'aise en société

Pour être pleinement épanoui(e) dans sa vie sociale, communiquer avec les autres, il est important de conserver toutes ses facultés : bien entendre, bien voir. En effet, si vous assistez par exemple à une réunion et que vous ne saisissez pas tout ce qui est en train de se dire, vous pourrez difficilement intervenir et vous en ressentirez de la frustration. N'hésitez pas à consulter un ORL pour évaluer votre audition et, si nécessaire, envisager un appareil (aujourd'hui, ils sont efficaces et discrets). Quant à votre vue, si elle est bonne, cela simplifiera considérablement votre vie quotidienne et sociale. Des lunettes ou des lentilles bien adaptées vous offriront un réel confort. Enfin, il est important de prendre soin de sa dentition : un beau sourire, c'est la garantie d'être sûr de soi en société. Penser à vous inscrire à l'atelier bien vieillir qui aura lieu au mois de novembre avec l'animation Senior.

Pôle Social, CCAS Seniors allée des Lutins
Tél. 01 64 13 45 28
Salle d'animation du Pré aux Tilleuls
1 allée René Laliq
Tél. 06 08 23 44 94