

Seconde jeunesse à Combs n°17

Février 2017

Édito

Votre édition de Seconde Jeunesse reste inchangée et voici un nouveau numéro qui a pour but de vous informer de façon pratique avec l'agenda des animations mais aussi de vous donner quelques conseils qui peuvent vous faciliter la vie.

Ce journal est le vôtre ! Il se veut participatif et ludique. Aussi pour qu'il continue à traiter des questions qui vous intéressent, n'hésitez pas à nous faire des retours sur les manifestations, vos lectures ou même vos idées ou propositions.

La rubrique « Parole du lecteur » doit vous permettre de partager vos photos, recettes, envies ou passions. Aidez nous à la nourrir pour en faire une rubrique qui vous corresponde et qui soit riche de vos expériences.

Damien Cimino se tient à votre disposition pour discuter et échanger avec vous les mardis et jeudis après-midi. Bonne lecture et très bonne année 2017 à vous toutes et tous !

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



Bien chez soi

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur *Bien vieillir chez soi*

p.3 Actus *Un lieu pour jouer ensemble*



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En février, mars, avril 2017

Animations : Les animations sont ouvertes à tous les seniors, sans inscription, vous pouvez pousser la porte des salles d'animations, 1 allée Lalique. Damien vous propose les mardis des *animations conviviales* et les jeudis des animations autour de *la mémoire*. Evelyne vous attend les mardis pour partager sa passion du *Tricot* et du *Crochet*. Vous serez reçu dans une ambiance conviviale et sans engagement, juste venir avec le sourire en prenant du plaisir !

Gymnastique et Tai Chi : Les lundis et mardis matin. Renseignez-vous auprès de l'animateur Damien.

Ciné-club : Mardi 21 février à 13h30 à la Coupole. Venez nombreux découvrir le nouveau film « Dalida » Le film sera suivi d'un débat et d'un goûter. Tarif : 4.50€/personne

Éco festival du cinéma : Mardi 28 février à 13h30 à la Coupole pour le film « Nouveau monde » qui est un documentaire sur l'écologie qui nous guide à la découverte d'un nouveau Monde. Tarif : 3.50€.

Loto : Mardi 7 mars et le mardi 2 mai à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Venez partager un moment agréable de 14h à 17h30. Une participation d'un lot d'une valeur maximum de 3€ est demandée pour son bon fonctionnement.

Sortie Train / Métro : Mardi 14 mars 2017, visite guidée du Musée de la Préfecture de Police de Paris et goûter au Nuage Café. Rendez-vous à 13h, côté gare principale, munis de votre ticket de transport aller-retour. Tarif : 15€. Inscriptions auprès du service Seniors à partir du lundi 20 février 2017.

Rencontre chantante : Mercredi 15 mars avec l'association Chanson dans l'air de 14h30 à 17h, à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. On y chante un répertoire varié.

Thé dansant : Mardi 21 mars à 14h30 à la salle des fêtes André Malraux avec l'Orchestre Joël Olmedo. Tarifs : Combs-la-Villais 8,70 € et hors Combs-la-Ville 15,10€.

Le Restaurant Paloisel : Le restaurant Paloisel est ouvert les mercredis à 12h à tous les seniors, c'est un moment agréable que vous pouvez partager. Pour acheter vos tickets repas, présentez-vous à la mairie, service Régie. Le mercredi vous venez au restaurant Paloisel avec vos tickets ! Tarif : 10€75.

Anniversaires Paloisel : (janvier-février-mars) Le mercredi 15 mars à 12h auront lieu les anniversaires du début d'année pour les seniors participants aux repas du mercredi.

Rencontres intergénérationnelles : Mercredi 29 mars de 14h à 16h30 : les enfants de l'accueil de loisirs de l'école maternelle La Noue à la Sansonne vous invitent à passer un bon moment en leur compagnie dans la salle d'animations du Pré aux Tilleuls. Une chasse aux oeufs est prévue dans les jardins des Patios de l'Yerres et un goûter sera partagé.

Atelier d'éducation thérapeutique sur le diabète : L'association *Revesdiab* vous propose des ateliers sur différentes thématiques autour du diabète : mieux comprendre, auto-surveillance, prendre soin de ses pieds, les traitements. 8 séances vous seront proposées les vendredis à partir du 21 avril de 10h à 12h dans la salle d'animation des Tilleuls 1, rue René Lalique (détail dans le «Rencontre» de mars). Renseignements et inscriptions auprès de l'association *Revesdiab*, Mr Loïc Fouquet (09 71 53 64 81).

Atelier mémoire : Un atelier de prévention proposé par le PRIF sur le thème de la mémoire vous sera proposé entre les mois de mars et juin 2017. Une conférence de présentation aura lieu le mercredi 1^{er} mars 2017 dans la salle d'animation du Prè aux Tilleuls 1 allée Renée Lalique. À la suite de cette réunion de présentation vous pourrez vous inscrire à l'atelier qui comprend 11 séances les mercredis de 10h à 11h30. Cet atelier, animé par l'association *Brain Up*, vous permettra de faire le point sur votre mémoire, comprendre ses mécanismes, apprendre les stratégies de mémorisation, redonner confiance.

Zoom > bien vieillir chez soi

Repenser son domicile

Les gérontologues sont formels : un logement correctement conçu, avec son environnement humain et technique, constitue un formidable élément de prévention de la perte d'autonomie.

Il existe aujourd'hui quantité d'astuces pour faciliter son quotidien et améliorer son intérieur, et de nombreux acteurs peuvent vous conseiller et vous accompagner dans ces démarches.

Où se faire aider et conseiller ?



- **Votre service Seniors du CCAS de Combs-la-Ville**
L'équipe du service Seniors peut vous informer et vous orienter dans vos recherches, propose de l'aide à domicile et du portage de repas.
Pour tous renseignements, tél. 01 64 13 45 28 ou sur www.combs-la-ville.fr/a-tout-age/seniors.htm

- **Le CLIC RIVAGE (Centre Local d'Information et de Coordination)**

Basé à Melun, c'est un lieu d'accueil, d'information et de prévention à destination des personnes âgées de 60 ans et plus, de leur entourage et des professionnels.

Tél : 01 64 52 24 48 ou sur www.clicrivage.com

- **SOLIHA (Solidaires pour l'habitat) pour une expertise technique.**

SOLIHA a pour mission de vous accompagner pour :
> Adapter votre logement et le rendre accessible (ergothérapeute, technicien dans l'aménagement du logement). L'association peut également vous aider à



monter des dossiers de demande de financements.
> Préserver votre santé physique et celle de vos proches par le biais de sensibilisation aux bons gestes (transfert chaise/fauteuil, aide au lever...)
SOLIHA Seine-et-Marne. Tél. : 01 64 09 12 72
www.soliha.fr

- **L'Anah (Agence Nationale de l'Habitat) pour le financement des gros travaux d'aménagement**

L'ANAH apporte aux propriétaires une aide financière et un accompagnement pour permettre de bien choisir et réaliser des travaux d'amélioration thermique, mais aussi en matière de sécurité, d'accessibilité et d'adaptation aux personnes handicapées.
Tél : 01 60 56 70 80 - www.anah.fr



- **MOVADOM**

Lorsque cela s'impose, il faut parfois changer de domicile pour un logement plus adapté. MOVADOM simplifie votre départ, et vous aide avant, pendant et après votre déménagement. Une aide financière peut vous être attribuée selon les cas.
Tél : 09 51 00 35 84 - www.movadom.com

Les caisses de retraites et Santé publique France vous délivrent de nombreux conseils sur leur site : www.pourbienvieillir.fr

La ludothèque de la médiathèque a été inaugurée par le Député-Maire Guy Geoffroy vendredi 19 décembre 2016 !



Qu'est-ce qu'une Ludothèque ?

La ludothèque est un équipement culturel comme la bibliothèque. On y pratique le jeu sur place et l'on peut emprunter des jeux et jouets. Elle s'adresse à tout public et concerne tous les âges. Le ludothécaire est le professionnel qui gère et fait

vivre cet espace. Son objectif est de promouvoir le jeu. Il conseille et oriente le public dans son choix de jeux. Afin de valoriser les collections, il organise des manifestations ludiques.

Et la Ludothèque de Combs-la-Ville alors ?

Violette Frimerman, la ludothécaire de la médiathèque, sera heureuse de vous y retrouver pour partager de bons moments et vous faire découvrir l'univers des jeux.

Actuellement, la ludothèque ne fait pas encore de prêt de jeux, mais vous pouvez venir y jouer les :

- mercredi : 10h-12h et 14h-18h
- vendredi : 14h - 19h
- samedi : 14h-17h30

Médiathèque

rue Jean-François Millet
77380 Combs-la-Ville
Tel : 01 64 88 61 53

www.mediatheque-combs-la-ville.fr/

« Et + > Jeux

Recette des cookies

Elle est facile, rapide, peu coûteuse, se conserve et fait plaisir aux petits comme aux grands. N'hésitez pas à nous faire goûter vos cookies dans la salle d'animation les mardis et jeudis !

Ingrédients pour 20 Cookies :

- 80 g de beurre
- 125 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 100 g de pépites de chocolats
- 2 sachets de sucre vanillé

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Faire fondre le beurre, mélanger-le avec le sucre et le sucre vanillé. Ajouter l'œuf, puis incorporer la farine et les pépites. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.

À l'aide d'une petite cuillère, déposer des boules de pâte assez espacées sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Mettre au four environ 15 min (jusqu'à ce que les biscuits dorent) et régaler vous !



Vous avez une recette que vous voulez partager ? N'hésitez pas à la donner à Damien, il se chargera de la glisser dans votre *Seconde jeunesse*.

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

Source du jeu : <http://www.notretemps.com/jeux/jeux-en-ligne/sudoku-force-2-juin-2016-gratuits-9,i109267>

Pôle Social, CCAS Seniors

allée des Lutins

Tél. 01 64 13 45 28

Salle d'animation du Pré aux Tilleuls

1 allée René Lalique

Tél. 06 08 23 44 94

damien.cimino@mairie-combs-la-ville.fr