

Seconde jeunesse à Combs n°18

Printemps-été 2017

Édito

Prendre soin de vous !

La société moderne connaît parfois des limites mais le progrès recèle aussi des avantages. L'accès au monde grâce à Internet en est un. Il contribue - comme les services mis en place par la ville notamment (portage de repas, aide à domicile...) - à permettre, sous l'oeil attentif de nos médecins de proximité, à de plus en plus de seniors de vieillir tranquillement tout en restant chez eux !

Prendre soin de soi passe aussi par l'attention portée à sa santé. Le diabète est une maladie grave qui touche de nombreux seniors. Mais il existe des moyens de la contrôler. L'association Revesdiab vous propose des ateliers pour ne pas vivre cette maladie chronique tout seul ! N'hésitez pas.

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



© Fotolia

Contrôler le diabète

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur les services à domicile / Devinette

p.3 Actus Des ateliers pour lutter contre le diabète / Et +... : Jeux



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer...

En mai, juin, juillet, septembre 2017

Les animations sont ouvertes à tous les seniors sans inscription. Vous pouvez pousser la porte des salles d'animations 1 allée Lalique tous les mardis et jeudis de 14h à 17h30.

Renseignez-vous auprès de l'animateur Damien

Loto : les mardis 2 mai, 4 juillet et 19 septembre à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls de 14h à 17h30. Une participation d'un lot d'une valeur maximum de 3€ est demandée pour son bon fonctionnement.

Rencontre musicale le mercredi 17 mai avec l'association Chanson dans l'air de 14h30 à 17 h, dans le salon de la maison de retraite les Patios de L'Yerres. On y danse et on y chante un répertoire varié.

Ciné club le mardi 6 juin à 14h à la Coupole. Venez nombreux découvrir le nouveau film "Braquage à l'ancienne". Le film sera suivi d'un temps d'échange et d'un goûter. Tarif : 4.50€ / personne.

Anniversaire à Paloisel : (avril-mai-juin) le mercredi 14 juin à 12h auront lieu les anniversaires du début d'année pour les seniors participants aux repas des mercredis. Tarif : 10€75.

Thé dansant : le mardi 20 juin à 14h30 à la salle des fêtes André Malraux avec l'Orchestre Didier Couturier. Tarifs : Combs-la-Villais 8,70 € et hors Combs-la-Ville 15.10€.

Rencontre intergénérationnelle : fête de la musique, le mercredi 21 Juin de 12h à 16h30 dans la salle d'animations du Pré aux Tilleuls avec les petits de l'accueil de loisirs de La Noue à la Sansonne et les jeunes de l'Elan. Repas, chants et danses seront au programme. Inscription auprès de Damien avant le jeudi 15 juin.

Sortie en bus à la cité médiévale de Provins : le vendredi 30 juin. Au programme : visite de la cité en petit train, repas au restaurant et spectacle des aigles. Rendez-vous à 8h15 avenue des Tilleuls ou 8h30 à la Coupole. Retour vers 17h30. Tarif : 45€. Inscriptions auprès du service Seniors à partir du mardi 6 juin 2017.

Ateliers d'éducation thérapeutique sur le diabète : Voir la page « Actu ».

Gymnastique et Taï Chi 2017-2018 :

Inscriptions le mardi 5 septembre de 10h à 12h dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls.

Munissez-vous de votre certificat médical de moins de 3 mois et du montant de votre cotisation.

- **Gymnastique douce** cours dispensés par Madame Rose-Marie Rodriguez les lundis de 10h45 à 11h45 au gymnase de l'école La Noue à la Sansonne.
- **Gymnastique très douce (assise)** les mardis de 10h30 à 11h30 dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls.
- **Taï Chi** cours dispensés par Madame Catrin Pasquet au gymnase de l'école La Noue à la Sansonne de 9h30 à 10h30 pour les débutants et de 10h30 à 11h30 pour les avancés.

Des projets arrivent parfois après votre publication trimestrielle, alors soyez attentifs aux panneaux lumineux et lisez Rencontre !

Zoom > Les services à domicile

9 français sur 10 veulent vieillir chez eux selon un sondage réalisé par OpinionWay. Aujourd'hui, les offres de services à domicile rendent ce projet réalisable. Elles sont très variées mais si vous faites appel à des prestataires, pensez à demander des devis. Vous pourrez payer les prestations en Chèques Emploi Service Universel (CESU), qui donnent droit à une réduction d'impôt de 50 %. Plus d'informations sur www.cesu.urssaf.fr.

La téléassistance

Grâce à un boîtier, ce service relie, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, les abonnés à une centrale d'écoute. En cas de chute, appuyez sur le bouton de votre bracelet ou médaillon pour appeler la centrale d'écoute qui cherchera une solution rapide en appelant le proche que vous aurez choisi. Si le contact n'est pas établi, les secours seront immédiatement appelés.

www.teleassistance77.fr ou le 09-69-32-10-85 (appel non surtaxé).

Internet est également un outil qui peut vous donner accès à de nombreux services à distance et à domicile :



- Communiquer avec d'autres personnes partout dans le monde en visualisant votre interlocuteur
- Faire ses courses en ligne et se faire livrer à domicile.
- Visiter virtuellement des lieux touristiques
- Rechercher des hébergements alternatifs : foyers logements, résidence service, maison d'accueil rurale pour personne âgées ou colocation.
- Écouter vos chansons préférées, faire des recherches thématiques ou visualiser des films et documentaires.
- Jouer avec des jeux gratuits sur internet (solitaire, sudoku, jeux de lettres,...) est un bon moyen de se divertir et de faire travailler sa mémoire.

Si vous n'avez pas accès à Internet ou si vous recherchez des cours d'informatique, vous pouvez vous rapprocher de la médiathèque et du centre d'activités sociales Trait d'Union.

Quelques suggestions :

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr (des informations multiples)
- www.blog.seniorenforme.com (pour se tenir informé des nouveautés et lutter contre l'isolement avec «de retraité à retraité»)
- www.notretemps.com (notamment pour sa section de «jeux»)

Pour ceux qui ont des difficultés avec la technologie, n'hésitez pas à venir rencontrer l'animateur seniors les mardis après-midi avec votre appareil photo, votre portable, tablette ou autres.

Aide à domicile et soins infirmiers

L'aide à domicile apporte une aide matérielle, un soutien psychologique et moral. Outre l'entretien de la maison, la préparation des repas, les promenades et courses, elle peut également réaliser des démarches administratives courantes ou partager des temps de loisirs avec vous.

Le service seniors du CCAS vous propose ce service. Contactez Madame DEMARET au 01.64.13.45.16.

Pour l'aide à la toilette, la préparation des médicaments et les soins, les infirmiers libéraux ou le SSIAD (service de soins infirmiers et d'aide à domicile) de Lieusaint peuvent vous aider.

Le portage des repas

Ce service proposé par le service Seniors de la ville est destiné aux personnes qui rencontrent des difficultés temporaires ou durables pour cuisiner.

Vous choisissez vos repas (midi et/ou soir) et ils vous seront livrés le matin du lundi au vendredi. Les repas du week-end vous seront livrés le vendredi.

Renseignements au 01.64.13.45.28

Les aides techniques

Le centre d'information et de conseil sur les aides techniques ESCAVIE de Savigny-le-Temple vous propose de visiter un espace d'exposition et de bénéficier des conseils d'un ergothérapeute pour tester et choisir votre matériel (fauteuil roulant, déambulateur, rehausseur...). 01.44.65.79.20 - 16, rue de l'aluminium à Savigny-le-Temple.

Devinette > Récompense pour celui qui trouve !

Il unit et réunit. Ses murailles sont dressées, mais on vous y accueille avec le sourire. C'est un lieu de convivialité, de loisirs, d'informations et de partage

pour tous. Quel bâtiment combs-la-villais est-il ?

Réponse à donner à Damien Cimino.

Des ateliers pour lutter contre le diabète

Le diabète est une maladie chronique qui touche 5% des Français.

Il existe principalement deux types de diabète possédant des causes différentes :

- Le diabète de type 1, habituellement découvert chez les jeunes.
- Le diabète de type 2, plus courant (92% des cas de diabète) qui apparaît généralement chez les plus de 40 ans

À l'heure actuelle on ne guérit pas du diabète mais on le soigne et on le contrôle afin d'éviter les complications. Elles entraînent à long terme une altération des nerfs et vaisseaux sanguins. Il est donc conseillé de pratiquer au moins une fois par an :

- 1 examen des yeux (fond d'œil avec un rétinographe).
- 1 électrocardiogramme
- 1 bilan lipidique
- 1 évaluation du bon fonctionnement des reins (prise de sang et échantillon urinaire)
- 1 bilan dentaire.
- 1 examen des pieds



L'atelier collectif : pourquoi ?

Lorsqu'une personne est porteuse d'une maladie chronique, (le diabète, par exemple), elle doit « vivre avec » cette maladie au jour le jour et cette situation amène de nombreuses questions et de nécessaires adaptations.

Un atelier collectif permet de réunir des personnes concernées par une même problématique, qui vont, avec l'aide d'un professionnel de santé, échanger, exprimer leurs inquiétudes, leurs questions, leur vécu, pour parvenir à s'informer, résoudre des problèmes, trouver ensemble des solutions, retrouver de la motivation....

Et + > Jeux

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

Pour avoir la réponse il suffit d'écrire un mail à Damien

Le réseau Revesdiab, en partenariat avec le CCAS de Combs-la-Ville, vous propose 8 ateliers les vendredis à partir du 21 avril de 10h à 12h dans la salle d'animation des Tilleuls 1, rue René Lalique.

**Renseignements et inscriptions
auprès de l'association Revesdiab
au 09 71 53 64 81 ou 06.62.43.52.35**

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