

Seconde jeunesse à Combs n°19

Octobre 2017
- Janvier 2018

Édito

Pour l'amour des autres

Avec la retraite, les seniors disposent de plus de temps. Du temps pour les petits-enfants, pour la famille, du temps pour le jardin, pour les loisirs. Mais aussi du temps pour les autres. Pour partager et transmettre une expérience professionnelle à l'image d'Isabella Dryden dont l'histoire vous est racontée dans ces pages. Pour aider, accompagner, soutenir dans une des associations présentes sur la ville ou en tant que bénévole dans notre centre d'activités sociales Trait d'Union. Ce ne sont que des exemples car il existe de nombreuses occasions de donner son temps pour les autres. Et bien souvent, ce temps n'est pas perdu, il y a toujours un retour : on se sent moins seul, on reçoit un sourire, un merci, une amitié nouvelle...

Aussi, en cette rentrée, je vous souhaite de pouvoir donner un peu de votre temps pour les autres !

Patrick Sédard

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



Le don de soi

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur *Du temps pour donner de soi* / **Devinette**

p.3 Actus *Isabella Dryden : l'enseignement dans le sang* / **Et +... : Jeux**



À ne pas manquer...

En octobre, novembre, décembre 2017 et janvier 2018

Les animations sont ouvertes à tous les seniors sans inscription. Vous pouvez pousser la porte de la salle d'animation du Pré aux Tilleuls, 1 allée Lalique tous les mardis et jeudis de 14h à 17h30. Renseignez-vous auprès de l'animateur Damien

Loto : les mardis 14 novembre 2017 et 9 janvier 2018 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 22 novembre 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.

Anniversaire à Paloisel : (juillet - août - septembre) le mercredi 4 octobre à 12h auront lieu les anniversaires du début d'année pour les seniors participants aux repas des mercredis. Tarif : 10€/75.

Ateliers «Bien vieillir» : adopter une bonne hygiène de vie est un atout pour vieillir en bonne santé. Les ateliers du «bien vieillir» sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé sur les thèmes de l'appétit, le sommeil, la forme physique et intellectuelle...

Le programme se décline en sept ateliers de 2 heures. Une réunion de présentation aura lieu le vendredi 13 octobre 2017 dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls, 1 allée René Lalique à 10h. Inscriptions auprès du service seniors.

Les 7 ateliers se tiendront à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls :

- Les vendredis 10, 17 et 24 novembre
- Les vendredis 1er, 8, 15 et 22 décembre

Semaine bleue du 16 au 20 octobre : cette année, en plus des animations festives, nous vous proposerons un forum santé le mercredi 18 octobre dans la salle André Malraux.

Des tracts avec la programmation détaillée seront mis à disposition dans différents lieux d'accueil du public, ainsi que sur le site Internet de la ville. Les inscriptions pour les sorties débiteront le lundi 2 octobre 2017. Renseignements au 01 64 13 45 28.

Sortie de fin d'année le jeudi 23 novembre à l'hippodrome de Vincennes : situé dans le bois de Vincennes, l'hippodrome propose chaque année plus de 150 réunions de courses et plus de 1250 courses. Vous pourrez découvrir l'univers de la course à travers la visite des écuries, et assister à la préparation des chevaux avant la course.

- 11h30 : visite des écuries et coulisses de l'hippodrome
- 13h : repas au restaurant panoramique de l'hippodrome pendant les courses de chevaux
- 16h30 : départ pour Combs-la-Ville

Tarif : 52€ par personne (restaurant + spectacle). Prenez vos jumelles !

Inscriptions auprès du service Seniors à partir du lundi 30 octobre 2017 au 01 64 13 45 28

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

Zoom > Du temps pour donner de soi

La transition entre travail et retraite n'est pas une étape facile, même lorsque la retraite est attendue. Être bénévole permet aux retraités de sortir de leur domicile, de rencontrer de nouvelles personnes, de s'épanouir dans de nouveaux projets, et de se sentir utiles.

Qu'est-ce que le bénévolat ?

En France, on compte plus d'1,3 millions d'associations. Cette extraordinaire diversité associative permet de faire ce dont on a envie, près de chez soi et d'y consacrer le temps que l'on souhaite.

Il existe des milliers de manières d'être bénévoles, il faut seulement trouver la mission adaptée aux disponibilités, envies et différents savoir-faire. Les associations proposent aussi bien des missions bénévoles sur le terrain que des missions que l'on peut qualifier de « fonction support » (administratif par exemple que l'on peut faire chez soi).

Il est donc utile de bien connaître les besoins des associations pour connaître l'étendue des missions bénévoles possibles.

Être bénévole dans une association, c'est être acteur et participer au projet collectif et non être un simple consommateur des services proposés. Il faut s'impliquer pour contribuer à organiser les activités et se faire plaisir avec des gens qui partagent les mêmes valeurs et les mêmes centres d'intérêt.

Ainsi le bénévolat offre aux retraités une raison de sortir de chez eux et d'exercer une activité de groupe qui leur permet de maintenir des liens avec les autres.

Ça vous intéresse ?

Pour vous aider à choisir, vous pouvez contacter l'association « France bénévolat » qui vous

VOLUNTEER



accompagne dans votre volonté d'être bénévole :
Contact : N. Tisserand.

Email du contact : francebenevolat77@gmail.com
site internet : www.francebenevolat.org

Tél : 0612337955

Lieu de permanence : Maison des Associations Jean XXIII - 27 rue Edmond Michelet, 77000 MELUN.

Heure de permanence : Lundi de 10h à 17h, sans rendez-vous.

Voici quelques associations Combs-la-Villaises dans lesquelles vous pouvez vous engager :

- Les restos du cœur
- La croix rouge française
- Amitié-entraide
- Secours catholique
- Synergie combs

Et bien d'autres, référez-vous au guide de la ville la section 7 (Associations).

Le centre d'activités sociales Trait d'Union, qui est un service municipal, a également souvent besoin de bénévoles. Contactez-le au 01 60 60 92 44.

Devinette > Récompense pour celui qui trouve !

Il retrace l'histoire et l'évolution de la fabrication des fragrances et essences les plus variées. Il a ouvert l'année de la mort de Louis de Funès.

Quelle est le nom du musée que certains Combs-

la-Villais ont pu visiter lors de la semaine bleue de 2011.

Réponse à donner à Damien Cimino.

Isabella Dryden : toute une vie consacrée à l'enseignement

Isabella Dryden a 99 ans, œuvre dans l'enseignement au Canada depuis 80 ans. Elle a trouvé sa vocation et affirme haut et fort son amour pour la profession, resté intact depuis le début de l'exercice de cette fonction, il y a huit décennies.

Cette « super-senior » a su qu'elle voulait devenir enseignante dès le premier jour de classe, se souvient-elle. « Je suis rentrée chez moi et j'ai dit à ma mère : je sais ce que je veux faire quand je serai grande, je vais être enseignante », raconte-t-elle.

Au cours des années, elle a dû s'adapter aux évolutions de la société et aux changements de sujets, ce à quoi elle réagit : « Comme tout changement qui survient dans votre vie, vous apprenez à vous adapter ».

Elle a beau avoir pris sa retraite il y a trois décennies, elle explique ne pas avoir, pour autant, quitté sa salle de classe. Elle occupe désormais ses journées en prodiguant, de

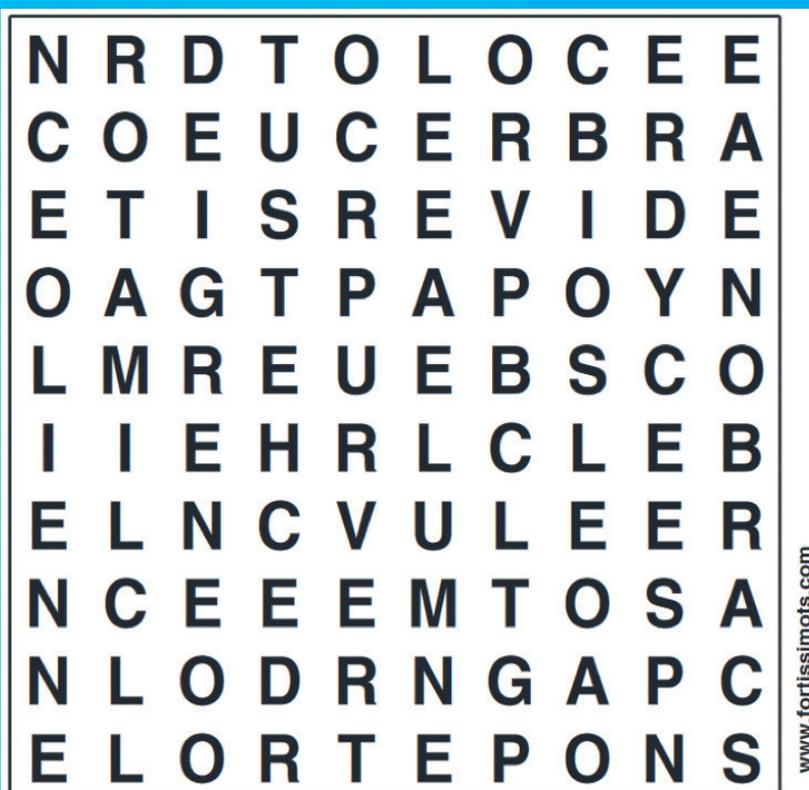


© Crédit Photo : Radio-Canada/Sabrina Carnevale

manière bénévole, des conseils informatiques à d'autres personnes âgées retraitées. Pour elle, peu importe l'endroit où elle a enseigné car chaque jour a été un beau moment.

Source : <http://www.silvereco.fr/isabelle-dryden-99-ans-enseigne-linformatique-au-canada/3177415>

Et + > Jeux



www.fortissimots.com

- ARBRE
- BIO
- CARBONE
- CLIMAT
- DECHETS
- DIVERSITE
- DURABLE
- ECOLO
- ENERGIE
- EOLIENNE
- ESPECES
- NATURE
- OGM
- PETROLE
- POLLUTION
- RESPECT
- VERT

Le mot mystère est :

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

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