

# Seconde jeunesse à Combs n°20

Printemps 2018

## Édito

**Profiter de l'instant présent.**  
Le printemps est de retour, il est temps de prendre soin de soi et de profiter des beaux jours. Avec le soleil, le dynamisme revient. C'est le moment de retrouver vos bonnes résolutions oubliées. Pour cela Damien, l'animateur Seniors, est à votre écoute. Il se fera une joie de vous renseigner sur toutes les activités proposées pour vous dans votre ville et vous accompagnera dans vos envies de faire une activité sportive, un atelier mémoire, un ciné-goûter, une rencontre chantante ou une belle sortie conviviale. Et pour profiter de chaque instant dans la bonne humeur suivez les conseils avisés de Joël Lecomte, senior dynamique de notre commune.

Je vous souhaite à tous de passer un très bon printemps et espère vous rencontrer sur nos activités et sorties !

Maître mot : PROFITEZ.

Patrick Sédard

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



## Prendre son temps et profiter

**p.1 Agenda du trimestre**

**p.2 Zoom sur** *Le chèque énergie* / **Le mot du senior**

**p.3 Actus** *Le May médiéval pour le plaisir de se balader* / **Et +...** : Jeux



combs  
la-ville

# Agenda > Votre programme du trimestre

## À ne pas manquer...

En mai et juin 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 Laliqie tous les mardis et jeudis de 14h à 17h30.

Renseignez-vous auprès de l'animateur Damien au 06 08 23 44 94

**Loto** : les mardis 15 mai et 3 juillet 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.

**Action développement durable** le jeudi 14 juin à 14h30 à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls une animation sur les bienfaits des fleurs de nos jardins. Cette animation fait suite à celle des plantes aromatiques de nos jardins.

**Sortie au musée aéronautique et spatial Safran** : le mardi 22 mai de 13h30 à 17h30 : visite guidée puis goûter à l'Arcotel de Réau. Covoiturage pour s'y rendre. Participation : la visite du musée étant gratuite, possibilité de participation libre au profit de l'Association des Amis du Musée Safran + 6€/personne pour le goûter. Inscriptions auprès du service Seniors à partir du lundi 7 Mai au 01 64 13 45 28.

### Rencontres intergénérationnelles :

- le mercredi 6 juin de 12h30 à 17h avec les enfants de l'école La Noue autour d'un repas et de jeux. Rendez-vous à 12 h30 à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls.
- le mercredi 13 juin de 12h30 à 17h avec les jeunes de l'Élan autour d'un pique-nique et d'une initiation à la marche nordique à la Borne Blanche. Rendez-vous à 12h à la salle d'animation pour du covoiturage jusqu'à la borne blanche.

**Rencontre musicale** : le vendredi 15 juin avec l'association « Chanson dans l'air » de 14h30 à 17h, dans le salon de la maison de retraite du Grand Chêne (20 rue de l'Abreuvoir). On y danse et on y chante un répertoire varié.

**Anniversaire à Paloisel** : (avril, mai et juin) le mercredi 20 juin à 12h auront lieu les anniversaires du deuxième trimestre pour les seniors participants aux repas des mercredis. Tarif : 10€/75.

**Sortie d'été autour du Loing** : le vendredi 22 juin pour promouvoir notre territoire le service Seniors vous propose une ballade sur le canal du Loing puis un repas au restaurant le Chabada à Montcourt-Fromonville pour finir par une visite guidée tacots des lacs de Grez sur Loing. Pensez à la crème solaire et aux lunettes de soleil. Départ du bus à 8h30 avenue des Tilleuls et à 8h45 de la Coupole. Tarif : 45€ par personne. Inscriptions auprès du service Seniors au 01 64 13 45 28 à partir du 1er juin.

**Rentrée sportive** : Notez d'ores et déjà votre rentrée sportive le mardi 4 septembre de 10h à 12h à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. 1 Allée René Laliqie. (pensez à votre certificat médicale de moins de 3 mois). Renseignements auprès de Damien 06 08 23 44 94 !

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

## Zoom > Le chèque énergie

Certains d'entre vous ont reçu ou vont recevoir un chèque énergie.

Attribué sous conditions de ressources et de la composition familiale, c'est une aide au paiement des factures d'énergie du logement au nom du titulaire.

Le chèque énergie permet de payer des factures pour tout type d'énergie du logement (électricité, le gaz mais aussi le fioul, le bois, les charges de chauffages incluses dans la redevance.

Le chèque énergie peut aussi être utilisé pour payer des travaux de rénovation énergétique réalisés par un professionnel certifié « Reconnu garant de l'environnement ».

Pour en bénéficier, il est indispensable d'avoir déposé sa déclaration de revenus auprès des services fiscaux, même en cas de revenus faibles ou nuls.

Il n'est pas nécessaire d'attendre la facture pour adresser le chèque énergie au fournisseur de votre choix. Attention, si vous avez plusieurs fournisseurs d'énergie, pensez à envoyer l'attestation au fournisseur d'électricité ou de gaz naturel qui n'a pas encaissé le chèque énergie afin de faire valoir vos droits.

Informations sur le site : [chequeenergie.gouv.fr](http://chequeenergie.gouv.fr) ou

n° vert chèque énergie : 0 805 204 805 pour connaître la situation d'un ayant-droit ou pour des réponses sur le dispositif général Chèque énergie.



## Le mot du senior > Où l'art de bien vieillir !

Voici le texte optimiste d'un senior Combs-la-Villais qui voudrait partager avec vous sa vision. Vous avez un texte à partager ? N'hésitez pas à écrire à Damien.

« Tout un art de bien vieillir, voici les 10 commandements que je m'impose au quotidien :

- 1- Je suis de nature gaie et optimiste
- 2- J'essaie de garder ma santé (je ne trinque plus à la santé des autres, pour ne pas abimer la mienne)
- 3- Je m'adapte aux autres
- 4- J'échange autant que possible avec autrui

- 5- Je m'occupe en fonction de mes possibilités
- 6- Je regarde autour de moi ceux qui ne se plaignent jamais (il y en a)
- 7- Je prends les choses comme elles se présentent
- 8- J'accepte ce que j'ai dû laisser (la jeunesse)
- 9- J'essaie de penser à ce que je peux encore faire
- 10- Je n'embête personne

Ah si vous me connaissiez, vous pourriez constater que ça marche ! »

Jöel Lecomte

## May Médiéval les 26 et 27 mai de 10h à 18h à Blandy-les-Tours

Après la Rando des trois châteaux, le château de Blandy-les-Tours vous propose un week-end médiéval avec de multiples activités !

Plongez dans l'ambiance du Moyen-Age.

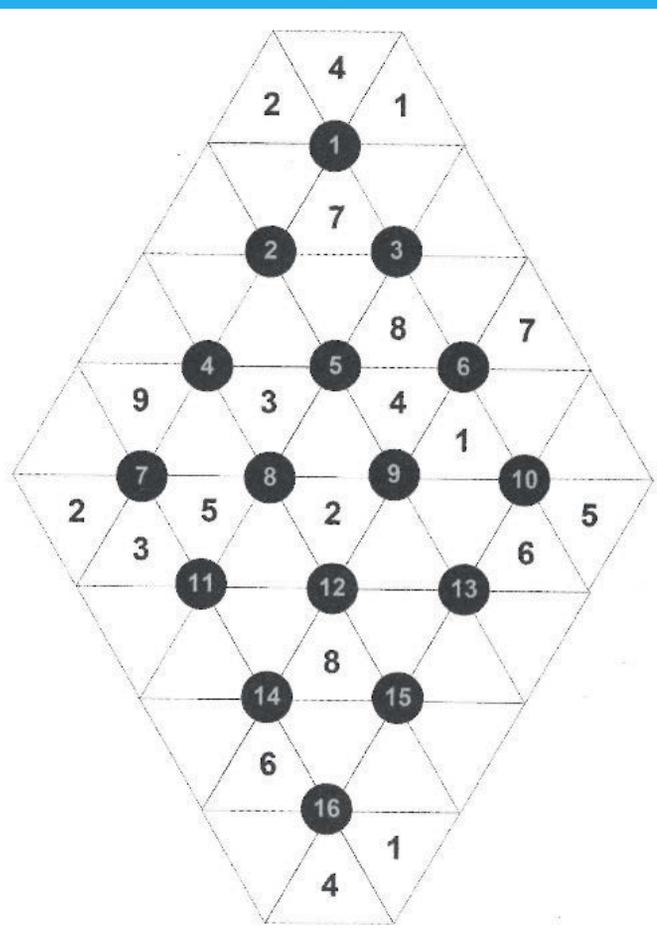
Au programme :

- démonstrations et ateliers aux différentes échoppes,
- musique,
- entraînement des gardes,
- jeux en bois,
- danse sur des airs de troubadours...

Cette fête a lieu tous les deux ans. Raison de plus pour y aller cette année, en famille ou entre amis.  
Entrée libre et gratuite.



## Et + > Jeux



### L'hexagone chiffré :

Complétez la grille avec des chiffres de 1 à 9 de façon à ce que le total des chiffres de chaque Hexagone soit égal à 31.

Attention : aucun chiffre ne doit être plus d'une fois dans un hexagone.

De plus, les chiffres dans les cercles noirs ne servent qu'à identifier les hexagones.

Source des jeux : *Une année de sport cérébral*, chez hachette.

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 Lalique

Tél. 06 08 23 44 94

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