Seconde jeunesse à Combs n°21

Automne 2018

Édito

Colchiques dans les prés...

L'automne et ses feuilles qui se colorent, la chaleur que l'on recherche à l'intérieur ou dans les contacts humains...
Pour ce trimestre, riche en propositions du service seniors, vous pourrez tour à tour sortir, découvrir, créer, jouer, vous entraîner (le corps et la tête), partager, rencontrer...

Et que diriez-vous de mettre à l'épreuve votre conduite, histoire de montrer à votre petit dernier qu' «il ne faut pas pousser mémé dans les orties» ?! Bref, lui prouver que pour bon nombre de seniors optimistes, la retraite n'est qu'une seconde jeunesse et que l'on y saisit toutes les chances d'être heureux !

À vot'Bonheur m'sieur dame !

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

Les seniors (aussi) font leur rentrée !

p.1 Agenda du trimestre
p.2 Zoom sur *Les animations* / **Le mot du senior**
p.3 Actus *En sécurité sur la route avec le PIJE* / **Et +...** *: Jeux*

combs la-ville

À ne pas manquer...

D'octobre à décembre 2018

Vous êtes senior, vous avez du temps libre et surtout une grande envie de rencontrer les autres mais vous avez un problème pour vous déplacer (vous ne conduisez pas ou vivez dans un quartier éloigné). Appelez le service Seniors au 01 64 13 45 28 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h ou de 13h30 à 17h30, qui favorisera le covoiturage afin que vous puissiez accéder aux animations proposées par notre service.
N'hésitez pas. À très bientôt. L'équipe du service Seniors

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 René Lalique tous les mardis et jeudis de 14h à 17h30. Renseignez-vous auprès de l'animateur, Damien, au 06 08 23 44 94

Projet « les souhaits ridicules » : les mardis de septembre à décembre à 14h30, en collaboration avec la médiathèque de Combs-la-Ville, nous vous proposons de réécrire un conte de Perrault pour que les jeunes de la médiathèque puissent faire un spectacle de marionnettes en décembre. Rendez-vous à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls.

Prévention sécurité routière : les jeudis après-midi suivants : 11 octobre, les 8 et 29 novembre et le 13 décembre, l'association PIJE en partenariat avec la commune et le département vous propose des remises à niveau «code de la route et conduite», gratuites. Pour tous renseignements et inscriptions, merci de contacter Damien ou le bureau. Inscription à partir du 8 octobre.

Semaine bleue : du 15 au 19 octobre le service Seniors vous a concocté une semaine bleue d'animations gratuites (cf. Zoom).

Loto : le mardi 6 novembre, à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls, de 14h à 17h30. Une participation maximum de 3€ est demandée a chacun, pour co-financer le lot.

Atelier Bijoux : un jeune retraité bourré de talents souhaite proposer un atelier de création de bijoux avec, entre autres, les capsules de café recyclé. Nous attendons vos inscriptions afin de lancer les séances à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. Renseignements auprès de Damien 06 08 23 44 94 !

Rencontre musicale : mercredi 21 novembre de 14h30 à 17h avec l'association «Chanson dans l'air», dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls. On y danse et on y chante un répertoire varié.

Sortie d'hiver : mercredi 28 novembre de 8h30 à 18h, le service Seniors vous propose une journée au Musée de l'air et de l'espace, au Bourget. Au menu une visite guidée, un repas au restaurant l'Hélice et une visite libre + planétarium. Départ du bus à 8h30 avenue des Tilleuls et à 8h45 de la Coupole.
Tarif : 47.80€ par personne.
Inscriptions auprès du service Seniors à partir du Lundi 5 novembre au 01 64 13 45 28.

Anniversaires Paloisel : (octobre, novembre, décembre) mercredi 5 décembre à 12h auront lieu les anniversaires du deuxième trimestre pour les seniors participant aux repas des mercredis.

Les colis de fin d'année : la distribution des colis de l'année 2018 se fera du Lundi 10 au vendredi 14 décembre. Vous recevrez vos coupons de retrait des colis au cours du mois de novembre.

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

Zoom > Les animations du mardi et du jeudi

Depuis des années, le service Seniors propose aux retraités de la ville de venir passer un bon moment à la salle d'animations du Pré aux Tilleuls, 1 allée René Lalique…
Les diverses animations gratuites se déroulent toujours entre 14h et 17h30, sans inscription préalable. Il y a des moments de jeux et de créations, les mardis et des moments de réflexion les jeudis, toujours dans la convivialité et le respect de chacun pour sortir des pressions que la vie nous impose.

Les mardis : Aujourd'hui, nous avons des joueurs de belote et de jeux de société. Nous serions ravis d'avoir d'autres joueurs de belote ou d'échecs et autres. Nous sommes amenés selon les projets, à faire des activités manuelles et/ou créatives. (Réécriture de conte, confection de décorations, créations artistiques, confection de panneaux d'éveil… la liste est longue). Nous vous proposons également d'intégrer le Café Tricot en compagnie d'Evelyne qui vous aiguillera dans vos créations. Christian, retraité bénévole souhaite proposer un atelier création de bijoux si certains d'entre vous sont intéressés.

Les jeudis : Les animations du jeudi sont là avant tout pour passer un bon moment ensemble et comme disent les seniors « faire travailler nos méninges ». L'animateur met son savoir et son expérience à votre service pour proposer des temps de jeux autour de la mémoire. Nous rappelons que ces animations ont un but ludique et convivial, à ne pas confondre avec les ateliers mémoire à vocation médicale, menés par des professionnels (orthophoniste ou psychologue).

Vous avez une idée, envie de partager votre savoir, votre passion, vous souhaitez rencontrer de nouvelles personnes. Alors n'hésitez plus à passer les portes de la salle d'animation vous y découvrirez une ambiance conviviale !

Renseignements auprès de votre animateur Damien au 06 08 23 44 94.

Le mot du senior > l'Optimiste !

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

« C'est une folie de haïr toutes les roses parce que une épine vous a piqué, d'abandonner tous les rêves parce que l'un d'entre eux ne s'est pas réalisé, de renoncer à toutes les tentatives parce qu'on a échoué…
C'est une folie de condamner toutes les amitiés parce qu'une d'elles vous a trahi, de ne croire plus en l'amour juste parce qu'un d'entre eux a été infidèle, de jeter toutes les chances d'être heureux juste parce que quelque chose n'est pas allé dans la bonne direction. Il y aura toujours une autre occasion, un autre ami, un autre amour, une force nouvelle. Pour chaque fin il y a toujours un nouveau départ. »

Le Petit Prince,
Antoine de Saint-Éxupéry.

En sécurité sur la route avec le PIJE

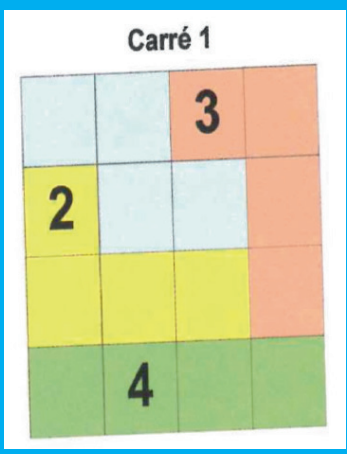
Combs-la-Ville est très riche de son tissu associatif, aussi certaines associations méritent d'être mieux connues.
L'association PIJE (Promotion et Insertion des Jeunes dans l'emploi) favorise l'insertion sociale et professionnelle des jeunes et adultes des territoires de Sénart et de Melun à travers 4 grands domaines d'intervention que sont la formation professionnelle, l'accompagnement vers l'emploi, la plateforme de mobilité (formation au permis B avec l'auto-école associative, conseils en mobilité, location de véhicules, transport solidaire) et l'insertion par l'activité économique.
C'est au travers de l'axe «plateforme de mobilité» que le PIJE développe son partenariat avec le service Seniors.
Comme l'année dernière, nous vous proposons, jusqu'à la fin de l'année, des temps d'échange autour de la sécurité routière pour les conducteurs, piétons ou cyclistes. Partage de pratique, mise à jour, possibilité de tester sa conduite aux côtés d'un moniteur sont au menu de ces rencontres.

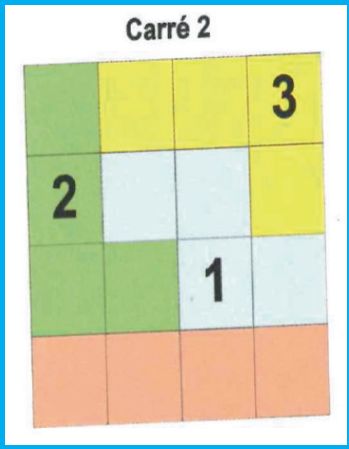
Calendrier : 4 ateliers les jeudis :
- 11 octobre : atelier théorique > remise à niveau code de la route.
- 8 novembre : atelier théorique > sensibilisation aux risques liés à l'âge, nouvelle signalétique de la route. Rencontre avec le public jeune.
- 29 novembre : Mise en situation > pratique de circulation afin d'améliorer sa conduite par des mesures correctives, appréhender concrètement les risques encourus pour les usagers vulnérables
- 13 décembre : Mise en situation > pratique de circulation.

Les inscriptions sont ouvertes à partir du lundi 8 octobre auprès de l'animateur Seniors, Damien, qui reste à votre disposition pour toute question au 06 08 23 44 94. Attention : nombre de places limité.

Si vous souhaitez contacter l'association PIJE, elle vous ouvre ses portes les mardis et jeudis de 9h à 12h au 28, rue Jean Rostand (proche salle André Malraux) - Tél. 01 60 60 24 36.

Et + > Jeux





Les carrés latins :

Le but du jeu est de remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 4, en respectant les trois règles suivantes :

- **Un chiffre ne doit pas apparaitre plus d'une fois par ligne**
- **Un chiffre ne doit pas apparaitre plus d'une fois par colonne**
- **Un chiffre ne doit pas apparaitre plus d'une fois dans chaque région colorée**

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