

Seconde jeunesse à Combs n°23

Automne 2019

Édito

À la rentrée, démarrez du bon pied !

Après cet été caniculaire, la rentrée est la bienvenue ! Chacun va pouvoir retrouver ses activités favorites et aussi quelques nouveautés comme l'atelier sophrologie ou celui sur l'utilisation des tablettes numériques. Parce qu'aujourd'hui tout va toujours plus vite, ces deux ateliers vous permettront d'être à la fois connectés et relaxés !

Dans les pages de ce nouveau numéro de *Seconde Jeunesse* vous découvrirez également le dispositif «Merci Julie» qui vous permet de bénéficier des conseils d'un ergothérapeute pour adapter au mieux votre logement.

En attendant de vous retrouver tous pour la Semaine Bleue du 14 au 18 octobre 2019, je vous souhaite à tous une très belle rentrée !

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



Une rentrée... toute en nouveautés !

p.1 Agenda du trimestre

p.2 Zoom sur Merci Julie !

p.3 Actus L'accès au numérique / **Et +... : Citations**



Agenda > Votre programme du trimestre

À ne pas manquer... De septembre à décembre 2019

Les animations tous les mardis et jeudis de 14h à 17h30. Les animations sont ouvertes à tous les seniors sans inscription. Vous serez accueillis à la salle d'animation du Pré aux Tilleuls 1 allée René Lalique par Jean-François ou vous pouvez l'appeler au 06 08 23 44 94.



Anniversaires Paloisel : mercredis 4 septembre et 18 décembre à 12h auront lieu les anniversaires pour les seniors participant aux repas des mercredis (restaurant municipal).

Atelier « loisirs créatifs » à partir du 12 septembre. Un atelier création est proposé pour confectionner des objets en tissus, en papier, en carton, avec des capsules de café le jeudi après-midi de 14h à 17h à la salle d'animation du « Pré aux Tilleuls ».

Ateliers d'écriture et de chants à partir du 13 septembre les vendredis de 10h à 11h proposés par «les concerts de poche» (hors vacances scolaires). *Gratuit à la salle d'animation du « Pré aux Tilleuls ».*



Atelier Sophrologie à partir du vendredi 20 septembre tous les 15 jours de 14h à 15h30 pour un cycle de 10 séances de 20 personnes. Participation de 50 euros dans la salle d'animation du « Pré aux Tilleuls ».

Loto le mardi 24 septembre de 14h à 17h salle d'animation du « Pré aux Tilleuls ». Participation : un objet par personne d'une valeur de 3€.

Rencontre musicale avec l'association « Chanson dans l'air » de 14h30 à 17h, les mercredis :

- **25 septembre** « Maison du Grand Chêne » Adef Résidences 20 rue de l'Abreuvoir
- **20 novembre** dans la salle d'animation du Pré aux Tilleuls (1 allée René Lalique)



Atelier Tablette numérique à partir du 30 septembre : le Centre Communal d'Action Sociale en partenariat avec l'association Delta 7 propose une formation gratuite à la tablette tactile. Ces ateliers auront lieu les lundis et les mercredis de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 (le matin pour les primo accédants et pour les plus initiés l'après-midi). Les groupes (niveau débutant et confirmé) sont limités à 12 personnes. *Gratuit.*

Prévention sécurité routière : en cours de réalisation et sera proposé en octobre.

Forum des aidants le 10 octobre : de 10h à 18h à la salle des fêtes A. Malraux.

Semaine bleue du 14 au 18 octobre : le service Seniors vous proposera de nombreuses animations gratuites.

Les colis de fin d'année : la distribution des colis de l'année 2019 se fera du lundi 9 au jeudi 12 décembre. Vous recevrez vos coupons de retrait des colis au cours du mois de novembre.

Sortie de fin d'année : en cours de préparation.

Pour vous inscrire aux activités
veuillez contacter Jean-François au 06 08 23 44 94



G. Mann

Le service «Merci Julie» : une solution pour l'adaptation de l'habitat des Seine-et-Marnais

Pour faire face au défi du vieillissement de la population, le département de Seine-et-Marne finance plusieurs dispositifs pour soutenir les seniors à domicile.

Dans le cadre du partenariat avec le département, l'entreprise solidaire d'utilité sociale « Merci Julie » accompagne les seniors pour adapter et sécuriser leur logement pour vieillir en toute sérénité.

Composé d'une équipe de professionnels de santé (plus précisément des ergothérapeutes) et de travailleurs sociaux, le service «Merci Julie» vous accompagne dans une démarche d'adaptation de votre habitat pour que vous puissiez réunir toutes les conditions gagnantes et répondre à votre projet de vie à domicile.



Pour bénéficier de l'intervention d'un ergothérapeute de «Merci Julie», financée par le département de Seine-et-Marne, **vous pouvez contacter le 01 80 87 69 22.**



...un levier de lien social et de prévention



Aujourd'hui en France, 4 millions de personnes âgées de 60 ans et plus n'utilisent jamais Internet. C'est ce qui ressort d'une étude lancée par les Petits Frères des Pauvres avec l'institut CSA (septembre 2018). 27 % des personnes de 60 ans et plus n'utilisent jamais Internet et 14% des 60-70 ans sont aussi en situation d'exclusion numérique. Cette exclusion touche plus particulièrement les plus de 80 ans – soit plus d'1,7 mil-

lions de personnes. Pour les Petits Frères des Pauvres, cette exclusion numérique est un facteur aggravant d'isolement social.

« Delta 7 » en Partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale propose deux sessions de formation pour des primo accédants et des initiés. Les deux sessions durent 4 semaines avec deux séances d'une demi-journée par semaine. Un effectif constitué de 8 à 12 personnes favorisera l'acquisition de nouvelles connaissances dans une approche conviviale. Les formations se dérouleront à partir du 30 septembre les lundis et mercredis matin dans la salle d'animation du « Pré aux Tilleuls » ou à l'Ehpad « Les Patios de l'Yerres » de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Une tablette numérique sera prêtée à chaque participant au minimum pendant toute la durée de la formation, afin de permettre au participant de s'entraîner chez lui et d'alterner entre autonomie et support du formateur (une caution sera demandée pour le prêt de la tablette).

**Inscription obligatoire auprès de
Jean-François au 06 08 23 44 94**

Et + > Citations

Parce qu'elles sont souvent justes, sages et motivantes, voici quelques citations qui - peut-être - seront pour vous sources d'inspiration !

« La beauté est dans les yeux de celui qui regarde »

« Autant viser la lune, car même en cas d'échec on finit dans les étoiles »

« La sagesse, c'est d'avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit ».

Oscar WILDE

Pôle Social, CCAS Seniors

5 rue Pablo Picasso

Tél. 01 64 13 45 28

Salle d'animation du Pré aux Tilleuls

1 allée René Lalique

Tél. 06 08 23 44 94

jean-francois.lefranc@mairie-combs-la-ville.fr