



Chères Ablonaises, chers Ablonais
L'hiver arrive à grand pas, s'il évoque les fêtes, il annonce aussi frimas et gelées. Vous trouverez dans ce numéro quelques petits conseils pour vous en prémunir ainsi que toute l'actualité seniors à Ablon-sur-Seine.
Le personnel et les membres du Conseil d'Administration du CCAS se joignent à moi pour vous souhaiter de très bonnes fêtes de fin d'année.

Liliane Peyrouty, Maire-adjointe en charge de l'action sociale.



LE SUCCÈS DES ATELIERS ÉQUILIBRE

Depuis septembre, une première session se déroule à l'Espace culturel Alain-Poher.

Face au succès rencontré, une seconde session s'avère nécessaire. Elle débutera dès janvier 2015 toujours sous la houlette d'un «professeur d'activités physiques adaptées» de l'association SIEL BLEU.

Les ateliers équilibre regroupent une fois par semaine quinze personnes qui prennent part aux nombreux exercices proposés, permettant de faire le point sur ses propres capacités physiques. Ils permettent d'acquérir de nouveaux réflexes pour garder sa forme, son équilibre physique afin d'éviter les chutes, souvent causées

par une baisse du tonus musculaire ou d'un manque de souplesse...

Une façon de reprendre confiance en soi, mais aussi de rencontrer d'autres personnes ! Et là, pas de compétition ...à chacun son rythme en toute décontraction et dans la bonne humeur. En un mot, un moment très agréable à partager.

Alors, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du CCAS.

BESOIN DE RENSEIGNEMENTS ?

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est à votre écoute :

- 01 49 61 33 60
- ccas@ville-ablonsurseine.fr
- 16, rue du Maréchal Foch

Le CLIC 6 est un partenaire primordial du CCAS dans l'action menée vers les seniors. Leur équipe vous renseigne :

- 01 48 53 79 09
- contact@clic6.org
- 4, Place Nelson Mandela
94550 Chevilly-Larue

*À noter dans votre agenda
Réunion d'informations
ateliers équilibre*

*jeudi 8 janvier 2015 à 10h
Espace culturel Alain-Poher*

RETOUR SUR LA SEMAINE BLEUE

Spectacle Happy Days à Villeneuve-le-Roi



Pour la première fois cette année, les Municipalités d'Ablon-sur-Seine et de Villeneuve-le-Roi, se sont réunies afin d'organiser cette semaine dédiée aux seniors et aux retraités.

Le thème de cette édition était «À tout âge créatif et citoyen»

Débutant le 12 octobre **par un après-midi dansant «sur un air de guinguette»** à l'Espace Culturel Alain Poher, la semaine bleue a offert de nombreux moments de partage et d'échanges.

Au programme, des activités artistiques (marqueterie, chant choral réunissant les chorales d'Ablon et Villeneuve), sportives

(marche, atelier équilibre..), des conférences, des sorties, un repas intergénérationnel, un déjeuner et un dîner dansants....

La semaine s'est clôturée le 18 octobre par le spectacle «Happy Day» à Villeneuve-le-Roi pour un moment plein d'émotion et d'énergie.



Thé dansant à Ablon-sur-Seine

PLAN COMMUNAL DE SAUVEGARDE

Institué par la loi de modernisation de la sécurité civile en août 2004, ce plan est en cours d'élaboration à Ablon. Il est obligatoire pour toute commune soumise à des risques majeurs identifiés.

Notre ville peut être concernée par une catastrophe naturelle tels qu'une crue de la Seine, un accident aérien...

En cas de nécessité d'évacuation, il est important que les services de la Mairie aient une parfaite connaissance des personnes qui, du fait de la maladie, de la mobilité réduite ou du handicap, auraient besoin d'aide.

Un registre va être établi. Il est très important que vous vous fassiez connaître en téléphonant au CCAS.

EN BREF

Le salon des seniors

Rendez-vous du jeudi 9 au dimanche 12 avril 2015 au parc des expositions de la porte de Versailles.

De nombreux exposants et des conférences autour des domaines de la vie des seniors vous attendent. Cet espace permettra de vous informer et de rencontrer de nombreux partenaires et autres spécialistes qui vous conseilleront, vous orienteront dans divers domaines tels que le droit, le conseil juridique, le logement, la santé, les aides, les associations...

Certaines revues spécialisées pour les seniors offrent des invitations, des sites internet permettent également de télécharger des entrées gratuites.

S'y rendre en transports en commun

- RER C jusqu'à Bibliothèque F. Mitterrand puis tramway T3a (avenue de France) jusqu'à Porte de Versailles

- RER C jusqu'à Pont du Garigliano puis tramway T3a (Pont du Garigliano) jusqu'à Porte de Versailles

Commission accessibilité

Cette commission créée par le conseil municipal et présidée par le Maire aura pour mission de dresser un constat de l'état d'accessibilité de la voirie, des bâtiments recevant du public et de l'accès aux transports urbains. Le recensement des logements accessibles devra être également réalisé. Elle émettra des avis, fera part de propositions de mise en accessibilité de l'existant.

Cette commission aura un rôle consultatif et n'aura aucun pouvoir décisionnel. Elle devra, en outre, se conformer à un agenda.

Vous retrouverez plus de détails et d'informations sur la commission accessibilité dans le prochain numéro de l'Ablonais, en janvier.

BIEN VIEILLIR : PRENDRE SOIN DE SOI L'HIVER ET EN CAS DE GRAND FROID



L'hiver est une période où le froid soumet l'organisme à rude épreuve. S'en protéger, c'est mieux prendre soin de soi. Voici quelques conseils pour se prémunir des petits maux de l'hiver.

Qui sont les personnes les plus concernées ?

Les personnes âgées et celles atteintes de maladies chroniques. Chez ces dernières, en cas de forte baisse des températures extérieures, la perception du froid peut être réduite. De plus, la diminution de la masse musculaire rend ces personnes plus vulnérables au froid.

Bon à savoir : lorsque le mercure

chute, la température corporelle peut baisser, ce qui peut aggraver des pathologies déjà existantes.

Quelles sont les précautions à prendre en cas de grand froid ?

En cas de sortie indispensable, il est primordial de **bien se couvrir et surtout de se protéger la tête.**

Le saviez-vous : la tête est une partie du corps par laquelle peut se produire une déperdition allant jusqu'à 30% de chaleur corporelle.

Il est **inutile de surchauffer un logement**, le choc de température avec l'extérieur n'en est que plus grand. Il est important de renouveler l'air en aérant.

La consommation d'aliments riches en vitamine C (fruits et légumes crus), en zinc et en fer (viande, abats, fruits secs), en oméga 6 (noix, huiles de tournesol, soja)... permet à l'organisme d'être plus résistant au froid.

N'hésitez pas à consommer à volonté de l'eau et des boissons chaudes (potages, thés, infusions, chocolat chaud...)

Lesaviez-vous: La déshydratation ne survient pas seulement par temps de forte chaleur mais aussi par temps de grand froid. Cela est dû à notre transpiration liée aux vêtements et au chauffage.

La vaccination antigrippale

La grippe touche chaque année en France des millions de personnes et peut avoir des conséquences graves; c'est une maladie qui se transmet facilement.

Alors, pensez-y, c'est simple et il en est encore temps:

La campagne de vaccination de l'Assurance maladie a lieu du **13 octobre au 31 janvier 2015**. Pour les personnes de 65 ans et plus, le vaccin est pris en charge à 100%.

MISE EN PLACE DU PLAN GRAND FROID

Même si nous avons connu un automne particulièrement doux (il faut remonter à octobre 1947 pour des températures identiques), l'hiver et son cortège d'inconvénients peuvent rapidement nous surprendre et causer ainsi des risques sur la santé.

Alors, préparons-nous à l'affronter au mieux en adoptant des comportements protecteurs (voir ci-dessus l'article bien vieillir).

Bon à savoir

le CCAS dispose d'un registre afin d'y inscrire les personnes de plus de 65 ans qui du fait de leur état

de santé, handicap, isolement, seraient plus vulnérables à la rigueur de l'hiver. **N'oubliez pas de vous faire connaître auprès du CCAS. Cela permettra d'entrer en contact avec vous si le dispositif « Grand froid » est déclenché.**

FOCUS SUR L'AIDE AUX AIDANTS

8,3 millions d'entre nous accompagnent un proche malade ou en situation de handicap (conjoint, parent, enfant). Ces personnes sont **les aidants**. Ils sont peu connus et reconnus, souvent ignorés y compris par leurs proches.

Les aidants souffrent en silence...

Leur rôle : accompagner un proche en perte d'autonomie qui a besoin d'aide au quotidien (toilette, se lever, se coucher, se nourrir, se déplacer...).

Saviez-vous que les services à la personne et certaines aides financières peuvent permettre un meilleur accompagnement?

De même des lieux de rencontres, d'échanges et de relaxation existent, grâce à des équipes de travailleurs sociaux, d'animateurs et de psychologues pour un répit ô combien salutaire de l'aidant.

Alors, ne restez pas seuls... Parlez-en à votre médecin ou contactez le CCAS ou le CLIC 6.

Le prochain rendez-vous des aidants (par le CLIC 6)

Atelier de relaxation
- Se sentir mieux dans son quotidien et dans son rôle d'aidant
- Apprendre à se relaxer
- Prendre du temps pour soi

Pour vous inscrire à cette animation ou pour rencontrer des spécialistes de l'aide aux aidants, contactez le CLIC 6.

Vous pouvez également vous rapprocher de la plateforme d'accompagnement et de répit DELTA au 0800 877 707 ou 07 81 49 24 57



ASSISES DES SENIORS : SUCCESSIONS, PENSIONS DE RÉVERSION

Cet événement incontournable vous donne les clés pour mieux comprendre des sujets souvent complexes. **Rendez-vous le jeudi 12 février 2015 à l'Espace culturel Alain-Poher.**

La loi du 23 juin 2006 a réformé le droit des successions. Comment s'y retrouver ? Qu'est-ce qui a changé ?

Une succession, ça se prépare, notamment pour éviter les risques de divergences et de désaccord au sein de votre famille. Que l'on soit marié, pacsé, célibataire... tout va dépendre aussi du régime matrimonial. Comment faire en sorte que votre patrimoine, cet ensemble de biens constitué au fil des années, parfois difficilement, soit transmis au mieux de vos souhaits et des intérêts de vos proches ?

Faire une donation ? A qui ? Est-ce

intéressant financièrement ? Un moyen d'aider ses enfants ? Quels en sont les incidences ? Faire des legs ? À qui ?

Les pensions de reversion : à quel âge, y a-t-il des plafonds de ressources ?...

Autant de questions que chacun d'entre nous peut se poser.

Un notaire et un conseiller de la caisse de retraite viendront répondre à toutes vos questions dans le cadre des ASSISES DES SENIORS au cours d'une conférence suivie d'échanges avec les intervenants.

Conférence gratuite, sur inscription au CCAS.

D'autres conférences abordant divers sujets se tiendront dans les villes du secteur du CLIC 6.

Une information complète vous sera envoyée par courrier.

À noter dans votre agenda

- Réunion d'informations ateliers équilibre *jeudi 8 janvier à 10h*
Espace culturel Alain-Poher
- Les rendez-vous 2015 des aidants familiaux *Contactez le CLIC 6*
- Assises des seniors *jeudi 12 février - Espace culturel Alain-Poher*
- Salon des seniors *du 9 au 12 avril - Porte de Versailles*