

le lien

le journal des retraité-es de Torcy

EDITO

Le portage à domicile : un volet essentiel de « la politique de maintien à domicile » interrogé en prévision d'une montée en charge et de qualité !

Suite à la commission plénière du 29 septembre, le service des personnes retraitées et âgées étudie avec le service des finances l'évolution du mode de calcul du coût des repas et plateaux repas servis à la résidence Lucien Mayadoux et ceux du portage à domicile.

Il s'agit de passer d'un mode de calcul selon un « quotient familial » à celui dit du « taux d'effort » dans le souci d'unifier les modes de calcul de l'ensemble des repas livrés par le prestataire, Elios, sur l'ensemble de la ville et de supprimer les effets de seuil entre les différentes tranches de quotients.

Le résultat de ce travail sera communiqué à la prochaine commission « de la politique de maintien à domicile » pour avis, avant d'être soumis au vote du Conseil Municipal. Concernant le conditionnement des repas livrés à domicile, leur présentation et leur composition, les régimes en fonction de l'état de santé, une réunion va se tenir prochainement avec Elios et les membres de la commission.

Les élu-es, les personnels du service, les membres du CCAS et de la commission plénière ont à cœur que ce service se développe pour répondre à l'évolution des besoins, en préservant sa qualité, sa fiabilité et sa pertinence.

Christine CRISPIN - Maire adjointe Politiques Sociales et Solidarités

ZOOM SUR...

"Prévenir vaut mieux que guérir... !"

Et si on se remettait à l'activité physique... Il est prouvé que faire de l'exercice régulièrement contribue à retarder le vieillissement.



L'activité physique

peut s'exercer :

Dans notre vie quotidienne.

Certains gestes simples permettent de maintenir une activité physique au quotidien :

Marcher : que ce soit pour une balade de détente ou pour aller faire vos courses, privilégiez la marche à pied. Si vous devez prendre un transport en commun ou votre véhicule, descendez un arrêt plus tôt ou gardez votre voiture un peu plus loin du point où vous devez vous rendre.

Jardiner : si vous avez la chance d'avoir un jardin ou un balcon, jardiner est un moyen de rester actif.

En pratiquant une activité sportive

Grâce à ses partenaires, le service Retraités a mis en place des activités sportives adaptées.

Résidence

Lucien-Mayadoux

Gymnastique tous les lundis, hors

vacances scolaires (40 € pour l'année scolaire à la charge des participants). L'OMS participe financièrement à cette activité.

Volley santé, une fois par mois, (activité gratuite). La licence est prise en charge par l'association Volley Ball de Torcy.

Gymnase

de l'Arche-Guédon :

Tennis de table, une fois par mois (30 € pour l'année scolaire à la charge des participants pour la licence). Les locaux et le matériel sont mis à disposition par la Ville.

Gymnase Roger-Couderc :

Badminton, une fois par mois (séance gratuite). Les locaux et le matériel sont mis à disposition par la Ville.

La CNAV peut accorder une prise en charge financière pour aider à l'adhésion à des pratiques sportives. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du service retraité-es !



Séjour ANCV

Aux Issambres du 2 au 9 septembre – Visite de Saint-Tropez sous un soleil radieux.



Conférence le 20 septembre à la résidence Lucien Mayadoux. Une première conférence a été menée par Mme Cherqui, déléguée à la cohésion Police Population, sur la « sensibilisation sur les dangers d'internet, surfer sur le net en toute sécurité ». D'autres seront prochainement programmées.



Concert

12 octobre, concert de Matis (Sébastien Charluet) au Petit Théâtre de l'Arche, accompagné par son musicien Antonin.



Anniversaires

A la Résidence Lucien Mayadoux, le 4 octobre, célébration des anniversaires des retraités nés en juillet, août et septembre.

PAROLES DES RETRAITE-ES

GYM

Que se passe t'il à la résidence Lucien Mayadoux tous les lundis aux alentours de 16h ?

Aux abords de la salle à manger, on entend clamer : « enfoncez le nombril dans le dos » ou bien « levez les jambes à la verticale et essayez de soulever le plafond » ! Et de temps en temps fument des éclats de rire !

Il se passe là un cours de gym avec une douzaine de personnes plus ou moins « éclopées », sous la surveillance attentive et le dynamisme encourageant d'Annie, prof de gymnastique volontaire. Les élèves sont fragiles, il ne s'agit pas de les « casser » ! C'est convivial, décontracté. Il y a encore des places, vous pouvez nous rejoindre tous les lundis (hors vacances scolaires) de 15h30 à 16h30 !

Anne Marie

LA BIBLIOTHEQUE HORS LES MURS AUTOUR D'UN CAFE CONVIVAL

Depuis plusieurs années, les médiathèques du Val Maubuée viennent à nous !

A la résidence Lucien Mayadoux, une fois par mois, une ou deux bibliothécaires présentent des livres, des CD et des films. Des échanges d'expériences ou de souvenirs se font. Les bibliothécaires comprennent vite les goûts de chacun. On peut aussi faire des commandes pour la réunion suivante.

Le 6 décembre, à 13h30, autour d'un café, elles feront connaître leurs actions. Les personnes extérieures à la résidence sont les bienvenues !

La parité de genre n'étant pas respectée, les messieurs sont invités chaleureusement.

A bientôt.

Anne Marie

POÈME

L'AUTOMNE

Même si nous sommes en automne

Ne soyons pas trop monotones

Il y a tant de jolies choses

Que la nature nous propose

Faire des sorties dans les bois

Ramasser des marrons ou des noix

Cueillir des champignons

Bien-sûr c'est la saison

Se promener en groupe ou seul tout simplement

Ecouter le cri des animaux c'est intéressant

Les feuilles des arbres ont de belles couleurs

Parfois les rayons du soleil viennent réchauffer nos cœurs

Pour que l'automne vous paraisse moins gris

Passez vos loisirs avec des amis

Peut-être que cette saison vous paraîtra plus gaie

Même si peu à peu le beau temps disparaît

Huguette

Brèves

Nouma Jean-Baptiste,

gestionnaire administrative, vient de rejoindre l'équipe de l'unité Retraités, suite au départ en retraite de Dominique Bouchet.

Festivités de fin d'année

Vous avez 65 ans ou plus : le coupon avec votre choix doit être retourné au service Retraités **au plus tard le 24 novembre 2017.**

Dates à retenir

Distribution des cadeaux en mairie, au service Retraités, sur présentation d'une pièce d'identité : **du lundi 18 au vendredi 22 décembre 2017 de 9h30 à 11h30. Sauf jeudi matin.**

Atelier à la résidence Lucien-Mayadoux pour la **préparation du banquet : mercredi 20 décembre à 14h30.**

Banquet au gymnase Roger-Couderc : vendredi 12 janvier 2018 à 12h.

Qualité de l'eau à Torcy : Eau d'alimentation conforme aux exigences de qualité en vigueur.

NATUROPATHIE

Cycle de conférences sur la naturopathie à la résidence Lucien-Mayadoux par Sophie de Saint-Phalle qui propose des rencontres pour découvrir l'art de rester en bonne santé, de prendre soin de soi grâce à des méthodes naturelles et des conseils pour une bonne hygiène de vie !

Etre acteur-trice de sa propre vitalité en prenant en compte l'ensemble des aspects physiques, psychiques, émotionnels et socio-culturels !

Plusieurs approches sont proposées, dont la correction nutritionnelle, l'exercice physique, la psycho-relaxation, la respiration, les massages, la sophrologie...

Une première conférence a eu lieu le 6 octobre sur le thème « Bien vieillir avec la naturopathie ».

● **Prochaine conférence : le vendredi 17 novembre « Système immunitaire, combattre les maladies de l'hiver ».**

ECONOMIE D'ÉNERGIE MÊME EN HIVER

Bon pour le porte monnaie et pour la planète

En hiver, il est difficile de faire l'impasse sur le chauffage. La facture liée à l'énergie peut alors facilement exploser. Voici quelques gestes simples à intégrer dans votre quotidien pour maintenir la température dans la pièce et éviter les déperditions de chaleur :

Sans dépenser 1 € :

- fermer les portes des pièces les moins chauffées ainsi que les volets dès que la nuit tombe pour gagner 1°C,
- ne pas dépasser 19°C pour les pièces à vivre,
- moins chauffer les pièces où vous passer moins de temps.

Pour quelques euros :

- placer un isolant entre le mur et le radiateur,
- isoler les tuyaux de votre chauffage hydraulique.

Un investissement vite amorti :

- installer un thermostat programmateur

pour votre chauffage ou équiper vos radiateurs hydrauliques de vanes thermostatiques permet de régler la température en fonction de l'occupation des pièces.

Et si vous vous absentez plus de 2 jours : mettre les radiateurs en mode "hors gel", et plus de 4 jours : couper la VMC. N'oubliez pas que pour des travaux plus importants, comme par exemple l'isolation thermique, vous pouvez obtenir des réductions d'impôts ou des aides financières en fonction de vos ressources.

A ces conseils simples et peu coûteux, vient s'ajouter l'Allocation spécifique retraités attribuée par le CCAS aux personnes ayant des revenus très modestes.

En 2017, 71 personnes ont bénéficié de cette aide, pour un montant de 16 421 €.

VOUS DÉPLACER

Transport Municipal gratuit = TM

■ Vos démarches administratives ou médicales

Composez le **01 60 37 37 37**

les **mardis et vendredis**

de 13h30 à 17h,

■ Vos courses

Rendez-vous **à la résidence**

Lucien-Mayadoux le lundi à 14h

pour l'Intermarché, Lidl et Leader Price de Saint-Thibault-des-Vignes.

Rendez-vous **devant la mairie**

le jeudi à 13h45 et 14h30 et

à 14h devant la Résidence

Lucien-Mayadoux

pour Bay II.

Transport minicar payant « PAM 77 »

PAM 77 (Pour Aider à la Mobilité), dispositif mis en place par le Conseil départemental, **est un service accessible 7 jours sur 7 entre 6h et minuit** aux titulaires Seine-et-Marnais, munis de cartes justificatives de handicap ou bénéficiaires de l'APA.

Accès aux services du PAM 77 : inscription nécessaire par courrier :

Flexicité 77 – 70 rue de l'Industrie –

77176 Savigny le Temple ou

par internet :

<http://www.pam77.info> ou à domicile

en contactant le 0810 0810 77

ou 01 64 10 69 00

Tarifs déplacement aller simple :

- **jusqu'à 15 km** : 4,35 €

- **de 15 à 30 km** : 9,60 €

- **de 30 à 50 km** : 15,60 €

- **plus de 50 km** : 39,90 €

Carte de transport à retirer à la direction des Politiques des Solidarités

SERVICE MUNICIPAL

DIRECTION DES POLITIQUES DES SOLIDARITES

Directrice : Béatrice Sanchez

Tél. : 01 60 37 37 37

SERVICE RETRAITÉS

Ouvert au public du lundi au vendredi de 8h30 à 12h en accueil libre, de 15h à 17h45 sur rendez-vous. Fermé au public mardi après-midi, jeudi matin et samedi toute la journée.

Responsable : Suzy Senneville

SECTEUR MAINTIEN À DOMICILE

Nouma Jean-Baptiste 01 60 37 37 39

Claudine Mohamed 01 60 37 70 72

Gestion des aides à domicile et constitution des dossiers d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie, d'aide sociale, d'obligation alimentaire, placement, téléalarme, plannings et facturation des aides à domicile.

Natacha Tigoulet

Tél. : 06 15 54 32 75

Portage des repas à domicile, (tarif : 4,96 €), transports.

SECTEUR ANIMATION

Ginette Mesnier

Tél. : 01 60 37 70 68

Sorties, voyages, manifestations, activités de loisirs, prévention santé...

Résidence Lucien-Mayadoux

71, rue de Paris

Responsable : Nathalie Coscolla

Tél. : 01 64 80 78 71

Foyer-résidence composé de 48 studios : réservés aux personnes âgées valides et autonomes, doté d'un service de restauration ouvert aux résidents et aux retraités de la ville, le midi, du lundi au vendredi, sauf jours fériés. Le soir, distribution de plateaux repas.

Tarifs des prestations :

- Redevance d'occupation (possibilité d'A.P.L.) : 548,39 €

- Repas (selon quotient familial) : 1,94 à 4,93 €

- Boissons en supplément (vin, café) : 0,57 €

Plateaux repas du soir : 4,96 €

Le Lien n°64

de novembre 2017 / février 2018

Directeur de la publication :

Guillaume Le Lay-Felzine

Directrice adjointe : Christine Crispin

Rédaction : Le comité de rédaction

Maquette : Le service

communication de la ville de Torcy

Tirage : 1500 exemplaires

Dépôt légal : octobre 2017