



Paray-Vieille-Poste

Notre Village

Escapades pour
les Seniors...



Menton

Autriche

vie

Active

Février 2012

L'Infos Village des Seniors - n°11

Retour sur images



Le 8 novembre, les élus venaient inaugurer l'installation de la climatisation dans la salle à manger de la résidence Louis-Poizeaux.

Le 13 décembre, Jacques Fortin et Claude Haennig fêtaient l'anniversaire de Mme Paulette Davo à la maison de retraite de Charaintru.



M. et Mme Tuzi ont eu la joie de recevoir leurs colis de Noël des mains de M. le Maire et de Françoise Doddi-Pouyet. Ce sont ainsi 1 000 colis de Noël qui ont été offerts par la Municipalité aux Seniors âgés de 70 ans et plus.

Le 8 novembre, près de 240 personnes ont assisté à la table ronde proposée par le Comité local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) des Portes de l'Essonne sur la maladie d'Alzheimer, à L'Avant-Scène.



Le 8 novembre, Alain Védère, Franck Degioanni et Françoise Doddi-Pouyet ont visité les terrasses végétalisées de la RPA. Les trois niveaux de toiture permettront à la fois une plus belle esthétique et une meilleure isolation.



Le repas des Seniors offert par la Municipalité le 16 octobre dernier se déroulait au restaurant "Le Millénaire" à Savigny-le-Temple. 490 Seniors paraysiens y ont participé en présence de nombreux élus.

Les élus des villes jumelées de Krufft et de Peruwelz, qui étaient également présents, ont remis des cadeaux aux heureux gagnants de la tombola, ainsi qu'aux doyens de cette journée : Mme Fois et M. Schweickart.



Les rythmes de l'orchestre ont été également beaucoup appréciés par nos Seniors, ainsi que l'animation dansante, qui les ont fait voyager à travers différents pays...

N° utiles

Hôtel de Ville

Place Henri-Barbusse
Tél. : 01 69 38 79 83

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) & service des Seniors

138, avenue du Général-de-Gaulle
Tél. : 01 60 48 80 00

Ouvert tous les lundi, mardi et jeudi de 8h15 à 12h et de 13h à 17h30, vendredi de 13h à 17h30, samedi de 9h à 12h. Fermeture le mercredi.

Françoise Doddi-Pouyet, Maire-adjoint chargé des Seniors, vous reçoit sur rendez-vous (Tél. : 01 69 38 79 83).

"Vie Active" l'Infos Village des Seniors

Directeur de la Publication :

Gaston Jankiewicz

Directeur de la Rédaction :

Pierre Naulin

Directrice de la Communication :

Florence Algudo

Rédaction :

Florence Algudo

Kisso Diallo

Création graphique et mise en page :

Géraldine Rigo

Impression Desbouis Grésil

01 69 83 44 66. Dépôt légal n° 6937P



Ce magazine est le vôtre, adressez-nous vos textes (souvenirs de Paray, moments exceptionnels dans notre village...).



Jean Holl

Du renouveau au Club Poizeaux

Alors que la Municipalité a décidé de consacrer l'année 2012 aux Seniors et aux solidarités intergénérationnelles, nous avons rencontré Jean Holl, président du Club Poizeaux depuis presque un an. Lui et son équipe, installés dans les locaux de la RPA, proposent aux Seniors adhérents de plus en plus d'activités et de rencontres.

Jean Holl, un homme d'action

À 73 ans, cet ancien cuisinier, boulanger-pâtissier, traiteur à Paris et fournisseur de restaurants ou d'établissements scolaires, déborde d'énergie. Paraysien depuis 18 ans, il adhère au Club Poizeaux il y a 10 ans. "J'ai connu le Club par le bouche-à-oreille", affirme-t-il. Toujours très actif, Jean se voit très vite remplir des missions au sein de l'association. "Même en tant que simple adhérent, je participais beaucoup." Le Club a pu ainsi profiter de ses expériences de cuisinier et de gérant pour organiser ses divers repas et manifestations. Aujourd'hui président, Jean est toujours aussi actif, presque débordé. "Ma femme ne me voit plus, plaisante-t-il. Je suis très occupé avec le Club, mais je ne suis pas indispensable ! Nous sommes plusieurs à faire des permanences pour que tout se déroule bien."

Le Club Poizeaux, ce sont plus de 240 adhérents et de nombreuses activités

"Aujourd'hui, nous avons 245 adhérents, s'enthousiasme Jean, dont certains résidents de la RPA". Une cotisation annuelle (15 euros en 2012) suffit pour devenir membre du Club Poizeaux. Trois fois par an, le journal de l'association, "Le Relais", est distribué aux adhérents et leur permet de s'informer sur les différentes activités, sorties ou séjours proposés. Le Club est ainsi toujours en mouvement. "Certains se donnent rendez-vous quotidiennement pour une partie de belote, de billard, de couture, de tricot ou de simples "papotages". Par exemple, chaque lundi, on organise soit un tournoi de scrabble, soit un loto, soit un concours de belote (récompensé par des lots pour chacun). Pour ceux qui aiment la lecture, les locaux

abritent une bibliothèque de plus de 500 livres. Enfin, des ateliers couture et peinture sur soie sont proposés régulièrement."

Tout au long de l'année, des sorties sont prévues et rassemblent de nombreux adhérents. "En ce moment, on met au point une sortie au Musée du Quai Branly" précise-t-il. Mais ce sont les repas et les goûters du Club Poizeaux qui ont fait sa renommée. Ainsi, le 8 décembre dernier, 170 personnes ont pu profiter du goûter de Noël. Orchestre, petits fours, chocolats, crémant, tout était réuni pour faire de cet après-midi un moment convivial. "J'ai eu de très bons retours !" se réjouit Jean.

Le Club organise également des voyages, en hiver et au printemps. Cette année, en février, 35 adhérents vont pouvoir partir une semaine pour profiter de la montagne. "Il n'y a que cinq skieurs, mais les autres participants pourront faire des randonnées en raquettes, de belles balades et visiter les alentours. Nos Seniors sont très en forme ! Nous projetons également un petit séjour en Alsace."



Nouvelle équipe, nouvelles idées, nouveau souffle

Après une dizaine d'années de bons et loyaux services, l'ancien bureau a laissé sa place à une nouvelle équipe. "Elle est sensationnelle, précise-t-il. On travaille parfois jusqu'à 19h, mais toujours dans la bonne humeur. On propose aussi de nouvelles activités, telles que le billard français qui attire quelques passionnés. Par ailleurs, la subvention de la Mairie nous

a permis de reprendre les cours de gymnastique à L'Avant-Scène. Un grand merci à M. le Maire et à son équipe" tient à ajouter Jean.



Grâce à ce nouvel élan, Jean espère augmenter encore le nombre des adhérents. "Les personnes souhaitant nous rejoindre ont la possibilité d'essayer une ou deux activités avant d'adhérer. On a également fait le constat que les déjeuners, goûters et après-midi dansants étaient particulièrement appréciés. Il y a toujours une belle ambiance. Avec l'aide de l'association, les participants oublient leur quotidien, plaisantent et rigolent."

Enfin, Jean est très heureux de constater qu'il existe une grande solidarité parmi les adhérents. "Toute mon équipe est présente et à l'écoute de chacun tous les après-midi. Nous avons d'ailleurs mis en place une boîte à idées afin de répondre au mieux aux souhaits des uns et des autres et leur apporter ces quelques moments de plaisir et de convivialité, dont on a tous tant besoin."

Pour tout renseignement, appelez le 01 69 38 33 27, de 14h à 17h.

Si vous avez des photos...

Nous sommes preneurs de toutes photos. Si vous en avez, n'hésitez pas à contacter le service Communication de la Mairie (01 69 38 79 83), qui les scannera avant de vous les rendre.

Voyages de la Mairie

Menton et l'Autriche

Voilà deux destinations très différentes : l'une sur la Côte d'Azur, terre de soleil et de mer, l'autre au cœur de l'Europe, pour un circuit dans les villes impériales de Vienne, Salzbourg et Innsbruck, ainsi que dans le Tyrol, sur les traces de l'impératrice Elisabeth de Wittelsbach, surnommée "Sissi".

N'hésitez pas à faire calculer votre quotient familial auprès du service des Seniors afin de vous situer dans la grille tarifaire. Vous aurez ainsi toutes les informations pour faire votre choix !

Menton et les bords de la Méditerranée Du 10 au 19 mai

1^{er} jour : Paray/Menton

Départ d'Orly à 10h30 pour une arrivée prévue à 11h50 à Nice.

Transfert, installation, déjeuner et dîner à l'hôtel Royal Westminster ***.

2^e jour : Visite de Menton

Matinée libre, puis visite à pied de Menton, ville classée d'Art et d'Histoire.

3^e jour : Beaulieu & Nice

Vous commencerez la journée par la visite du vieux village d'Eze, sur un piton rocheux dominant la mer. Continuation vers Beaulieu-sur-Mer où vous découvrirez la villa grecque Kérylos, conçue à l'identique d'une maison de la Grèce antique.

Vous poursuivrez par Nice, où vous déjeunerez avant de vous promener dans le vieux Nice. Vous plongerez ensuite dans le monde de Matisse, dans le musée qui lui est consacré.

4^e jour : libre

5^e jour : Monaco

Matinée libre, puis direction la Principauté de Monaco, avec la place du Palais, la cathédrale... Vous plongerez ensuite dans les eaux... du musée océanographique, l'un des plus remarquables d'Europe.

6^e jour : Cap Ferrat - Cagnes-sur-Mer

Le Cap Ferrat et sa splendide végétation recouvrant la presqu'île la plus presti-

gieuse de la côte, parsemée de luxueuses résidences... Vous y visiterez ainsi la ravissante villa Ephrussi de Rothschild, un palais à l'italienne encadré de magnifiques jardins, où vous déjeunerez.

Départ ensuite pour Cagnes-sur-Mer et la visite du musée Renoir.

7^e jour : Saint Paul-de-Vence

Matinée libre, puis en route pour Saint-Paul-de-Vence. Visite de la ville avant de découvrir la Fondation Maeght et ses œuvres du XX^e siècle.

8^e jour : La Riviera du Ponant

L'Italie et la Riviera du Ponant : Vintimille et sa forteresse médiévale, Bordighera et sa station balnéaire, et San Remo, considérée comme la luxueuse capitale de la Riviera.

9^e jour : Cannes - Grasse

Découverte de la ville de Cannes où vous déjeunerez avant de partir pour Grasse, la capitale des parfums. Vous visiterez ainsi le musée international de la parfumerie et la Villa des parfums Fragonard.

10^e jour : Menton/Paray

Matinée libre, déjeuner à l'hôtel et départ à 14h30 pour l'aéroport de Nice. Arrivée à Orly à 18h20.

Monaco



Vienne, Salzbourg, Innsbruck, Le Tyrol Du 21 au 30 juin

1^{er} jour : Paray/Vienne

Départ de Roissy le matin pour Vienne. Visite en car des principaux monuments de Vienne avant le verre de bienvenue à l'hôtel ***.

2^e jour : Vienne et sa forêt

Vous débuterez la journée par la visite du château de Schönbrunn, ancienne résidence d'été de la famille impériale.

L'après-midi, excursion en forêt viennoise. Dîner dans un Heuriger, une guinguette, avec musique folklorique.

3^e jour : Vienne - Melk - Les lacs du Salzkammergut - Bruck

Le matin, visite de l'abbaye de Melk, symbole de l'art baroque en Autriche.

L'après-midi, promenade autour de quelques lacs du Salzkammergut.

Installation à l'hôtel *** pour 4 nuits.

4^e jour : Salzbourg - Bruck

Visite guidée de Salzbourg, la ville des princes-archevêques, de Mozart et de son festival. L'après-midi, temps libre, puis visite du château de Hellbrunn, ancienne résidence d'été des princes-archevêques.



5^e jour : Bruck - Les chutes de Krimml

Découverte à pied de ce charmant village de montagne puis départ en car pour Krimml et ses chutes, parmi les plus impressionnantes des Alpes.

6^e jour : Route du Grossglockner

Départ le matin vers le point culminant de l'Autriche, à 3 797 m.

7^e jour : Kitzbühel - Zell Am See

Matinée libre avant de partir pour Kitzbühel, une des stations de sports



d'hiver les plus connues en Europe. Visite de la ville, puis de Zell Am See et de son célèbre lac.

8^e jour : Journée dans les Alpes

Journée de détente.

9^e jour : Bruck - Innsbruck - Bruck

Innsbruck : les Habsbourg ont toujours eu un petit faible pour cette ville. Ils l'ont embellie et lui léguèrent de nombreux monuments.

10^e jour : Bruck - Munich - Paray

Départ en matinée pour un tour d'orientation de la capitale de la Bavière. Vol pour Paris dans l'après-midi.

Service des Seniors

138, avenue du Général-de-Gaulle

Tél. : 01 60 48 80 00

Ouvert tous lundi, mardi et jeudi de 8h15 à 12h et de 13h à 17h30, vendredi de 13h à 17h30, samedi de 9h à 12h.

Conditions générales

Les voyages sont accessibles aux Seniors âgés de 65 ans et plus.

Votre participation sera calculée en fonction de vos ressources et du coût du voyage, subventionné en partie par la Mairie. Vous bénéficierez ainsi d'un tarif calculé au plus juste de vos revenus. Pour cela, vous devrez faire calculer votre quotient familial auprès du service des Seniors. Munissez-vous de votre avis d'imposition 2010 et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois, ainsi que d'une pièce d'identité.

Réunion d'information et inscriptions

Une réunion d'information est organisée le mardi 14 février à 14h30, à l'Espace Éric-Tabarly. Vous pourrez vous inscrire lors de cette réunion et par la suite auprès du service des Seniors.

Animations, loisirs et conférences

Les rendez-vous incontournables de l'année des Seniors !

Dans le cadre de l'année des Seniors, la Municipalité vous proposera tout au long de 2012 une série d'animations, de conférences et autres divertissements, qui vous seront spécialement dédiés, au cours desquels vous trouverez détente, convivialité informations pratiques... Nous vous y attendons nombreux !

Découvrez le programme du 1^{er} semestre en attendant le "Vie active" de juin, qui vous dévoilera la suite du programme des événements.

■ **Conférence sur les voyages proposés par la Municipalité en Autriche et à Menton**
Venez chercher toutes les informations pratiques sur ces deux voyages.

Mardi 14 février, à 14h30,
Espace Éric-Tabarly, entrée libre

■ **Conférence-débat : "Une hygiène de vie différente après 60 ans"**
Animée par l'association gérontologique de l'Essonne (AGE), vous y trouverez des conseils pratiques pour adapter votre hygiène de vie à vos besoins.

Jeudi 15 mars, de 14h à 16h,
Espace Éric-Tabarly, entrée libre

■ **Séance de cinéma avec le film "Et si on vivait tous ensemble ?"**
avec Jane Fonda, Pierre Richard, Claude Rich, Guy Bedos, Géraldine Chaplin...

Venez passer un moment de cinéma chargé d'émotions autour d'un vrai sujet de société abordé avec humour et tendresse, grâce à une réunion d'acteurs épatants. Un véritable antidote au jeunisme et à la peur de vieillir !

Mercredi 28 mars, à 14h30,
L'Avant-Scène

■ **Repas des Seniors à Saint-Chéron**
Si vous êtes âgés de 65 ans et plus, venez passer une journée conviviale dans le cadre

champêtre du prieuré de Saint-Chéron, entourés de vos amis et des élus, et faites de nouvelles connaissances parmi les nombreux invités.

Dimanche 15 avril, départ de Paray à 10h45,
sur inscription auprès du service des Seniors

■ **Conférence-débat : "Prévention, vol, escroquerie"**
Menée par le commandant Buffereau, de la Police nationale du commissariat d'Athis, vous pourrez recueillir des conseils et vous informer sur les démarches à suivre.

Mardi 15 mai, de 9h30 à 12h,
Espace Éric-Tabarly, entrée libre

■ **Conférence-débat : "Transmission du patrimoine, donation, testament..."**
L'association gérontologique de l'Essonne (AGE) animera cette conférence au cours de laquelle vous pourrez mieux appréhender les notions et les règles s'appliquant à la transmission du patrimoine. Il vous sera également expliqué les démarches à entreprendre et l'on vous orientera vers les différentes catégories de professionnels à contacter.

Mardi 5 juin, de 14h à 16h,
Espace Éric-Tabarly, entrée libre

Renseignements auprès du service des Seniors - Tél. : 01 60 48 80 00



Paray-Vieille-Poste

Notre Village

Concert New Gospel Family

Vendredi 10 février à 21h
L'Avant-Scène



Plus de
600 concerts
en **France** et
à **l'étranger !**

www.newgospelfamily.com

Plein tarif : 15 euros
Tarif réduit : 13 euros

Renseignements
et réservations au 01 60 48 80 60

Aidants familiaux



Participez à des groupes de soutien

Vous accompagnez au quotidien un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté ? Venez échanger avec d'autres aidants et des professionnels à votre écoute lors d'un Groupe d'Aide aux Aidants Familiaux à Juvisy.

Les grands rendez-vous :

■ Lundi 13 février,

14h-16h30 avec un gériatre

Qu'est-ce que cette maladie ? Existe-t-il des traitements ? Quelle évolution ?

■ Mercredi 7 mars,

14h-16h30 avec un psychologue

Les comportements dérangeants : quels sont-ils et comment y faire face ?

■ Mercredi 21 mars,

14h-16h30 avec un gériatre

La maison de retraite : à quel moment y penser ? Quelle place pour la famille dans l'institution ?

■ Mardi 10 avril,

14h-16h30 avec une infirmière

La vie quotidienne : les soins du corps, les aides humaines et techniques, l'alimentation.

■ Mercredi 2 mai,

14h-16h30 avec un neuropsychologue

La communication : comment continuer à communiquer avec quelqu'un qui perd ses mots ?

■ Lundi 21 mai 2012,

14h-16h30 avec un psychologue

Prendre soin de soi : comment gérer son stress ?

Résidence ARPAGE Camille-Desmoulins à Juvisy.

Inscription préalable obligatoire.

Possibilité d'accueil de la personne malade sur place.

Pour vous renseigner et vous inscrire :

Alzheimer Essonne : 01 64 99 82 72

Mail : ecoute.alzheimeressonne@orange.fr

CLIC des Portes de l'Essonne

Tél. : 01 69 57 80 92

ou mail : clic@portesessonne.fr

Le Café des Aidants

Les prochains rendez-vous

Le CLIC des Portes de l'Essonne, les CCAS et services municipaux des Seniors du territoire intercommunal, en partenariat avec l'Association française des Aidants familiaux, organisent, de façon régulière, des "Cafés des aidants". Ceux-ci permettent aux accompagnants de personnes en perte d'autonomie physique

ou psychique de se rencontrer, d'échanger leurs expériences, mais aussi de se renseigner auprès de la psychologue Christine Loreaux.

Ces cafés auront lieu à la Croissanterie, au Centre commercial Carrefour, de 10h à 11h30, les 11 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai et 9 juin (consommation obligatoire).

Ateliers "Équilibre" et "Mémoire"

Bien dans sa tête et dans son corps

Les ateliers "Mémoire"

Les ateliers "Mémoire" permettent de travailler sa mémoire grâce à des jeux, des exercices et des techniques de relaxation. Ils sont animés par Christine Loreaux, formatrice psychologue et chargée de la Prévention et de l'Animation sociale à Athis-Mons. Vous y découvrirez les mécanismes de fonctionnement de votre mémoire et intégrerez des gestes adaptés à la vie de tous les jours.

Les mardis, de 9h30 à 12h, à la Résidence Louis-Poizeaux, du 20 mars au 19 juin (sauf

vacances scolaires) et les mercredis 2 et 9 mai.

Les ateliers "Équilibre"

La CALPE organise également des stages "Équilibre" pour les Seniors tout au long de l'année. Si vous avez déjà suivi un de ces cours, le stage II se déroulera à Paray à partir du 21 février.

20 séances seront organisées à la salle Colbert, les mardis, de 9h30 à 10h30.

Renseignements et inscriptions auprès du service des Seniors - Tél. : 01 60 48 80 00

Hommage à

Marguerite Leroux et Marcelle Vallée



Marguerite Leroux,
une figure du commerce
local

Marguerite Leroux est née en mars 1920 dans le Pas de Calais. Sa famille est arrivée à Paray en 1924. Elle a tenu plusieurs commerces dans notre ville : gérante de la Maggie pendant la guerre, route de Morangis, puis de la Briarde, Place des Fêtes (devenue Place Henri-Barbusse). Elle achète ensuite le Bazar de la place (devenu la boucherie), qu'elle exploite jusqu'en 1962. Elle termine sa carrière de commerçante avec la boutique de cadeaux située près de la banque LCL, derrière l'épicerie. Très connue de nombreux Paraysiens, elle nous a quittés en juin 2011.



Marcel Vallée :
une dame de cœur

Marcelle Vallée était une figure bien connue des Paraysiens, dont les parents ont exploité un café-restaurant à partir de 1930 dans l'ancien Paray. Marcelle a ensuite tenu le café des Sports, dans les années 60/70 (où se situe aujourd'hui le service des Sports, Vie associative, Jumelages et le Club ados). C'était le lieu de rendez-vous des footballeurs, avant et après les matches. Pour la circonstance, l'alcool était prohibé, car Marcelle, fidèle supportrice, veillait au grain et maintenait une ambiance chaleureuse et conviviale. Une page s'est tournée, Marcelle nous a quittés en novembre dernier...



Paray-Vieille-Poste

Notre Village

Vos rendez-vous

"Repas des Seniors"

Dimanche 15 avril à Saint-Chéron

Si vous voulez y participer, il est impératif de vous inscrire auprès du service des Seniors. Les inscriptions auront lieu les lundi 26, mardi 27 et samedi 31 mars de 9h à 12h, et le jeudi 29 et le vendredi 30 mars de 14h à 17h.

Renseignements auprès du service des Seniors
138, avenue du Général-de-Gaulle
Tél : 01 60 48 80 00

Spectacle pour vos petits-enfants

"La merveilleuse histoire
du prince Siddhârtha"

Dimanche 4 mars à 16h

L'Avant-Scène

Tarif plein : 7 euros et réduit : 5 euros

Concert

"New Gospel Family"

Vendredi 10 février, à 21h,
L'Avant-Scène

Tarif plein : 15 euros et réduit : 13 euros



Théâtre

"Imagine-toi"

Vendredi 9 mars
à 21h, L'Avant-Scène

Tarif plein : 10 euros
et réduit : 8 euros

Exposition

"Les femmes aviatrices"

Du lundi 5 au samedi 17 mars

Espace Éric-Tabarly

Ouverture lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h15 à 12h
et de 13h à 18h, samedi de 9h à 12h

ENTRÉE LIBRE



**Renseignements
au service des
Affaires culturelles
01 60 48 80 60**