

ÉDITO



Madame, Monsieur,
Ce mois d'octobre est marqué par la nouvelle édition de la Semaine bleue des retraités. Ces dix jours permettent à nos aînés de découvrir ou redécouvrir une partie des nombreuses activités organisées tout au long de l'année, par les agents des services municipaux et les bénévoles des associations rissoises. Outre ces activités de loisir, notre ville se singularise par l'importance des politiques publiques d'aide aux personnes âgées : portage des repas 7j/7, téléassistance, soins à domicile, lutte contre l'isolement, accompagnement à la banque et au cimetière... Dans un contexte budgétaire contraint et en tenant son engagement de ne pas augmenter la part communale des impôts locaux, la Municipalité a fait le choix, non seulement de pérenniser ces actions mais de sans cesse les améliorer afin de répondre toujours plus efficacement aux besoins de nos aînés et de leurs proches. Autant d'actions pour que nos retraités soient bien à Ris-Orangis, tout simplement.

Claudine CORDES
Maire-adjointe chargée des
Retraités et des Personnes âgées

RETOUR EN IMAGES

LES SORTIES "HORS LES MURS" DES RETRAITÉS

L'été a été l'occasion pour les retraités de découvrir d'autres horizons!

Sorties à la mer, visites culturelles et la belle ville de Prague étaient au programme.



Le Club CIARE à Prague.



Déjeuner dansant au Chalet du Moulin organisé par l'AGCRPA.

BÉNÉVOLAT, UNE AVENTURE PASSIONNANTE

Le bénévolat est une maladie qui n'est ni contagieuse, ni héréditaire. Ceux qui en sont atteints sont de moins en moins nombreux, car le bénévole est rapidement épuisé. En effet, il consacre ses loisirs à apporter aux autres ses soins, ses conseils, son amitié. Sa montre ne lui compte pas son temps, ni son auto ou son téléphone ses distances. Son expérience ne s'éteint pas avec son activité professionnelle. Le Bénévole, malheureusement, peut guérir et alors il vit pour lui seul.

Cette guérison, il la doit aux autres qui ne participent pas à ses réunions qui lui ferment leur porte, qui lui refusent leur aide. Le bénévole essaie bien de contaminer l'une ou l'autre de ses connaissances, mais elles sont vaccinées contre cette affreuse maladie. Un jour, le bénévole aura disparu de la terre. Alors seulement, on prendra conscience de sa valeur et on regrettera de n'en plus rencontrer. Le bénévolat est-il une maladie ? Allons donc ! Une aventure passionnante ! **C. Pepin**

POURQUOI RESSENT-ON LE BESOIN D'ÊTRE BÉNÉVOLE ?

J'ai réfléchi à la question et j'ai trouvé plusieurs raisons à cela. La première, c'est d'abord de lutter contre l'ennui et l'oisiveté ; en effet, après toute une vie passée au travail, on se retrouve un peu perdu, un peu désorienté, alors pour occuper ses longues journées, pourquoi ne pas donner un peu de

son temps ? La seconde, c'est tout simplement se sentir utile ; être retraité ne veut pas dire se retirer du monde comme un ermite dans sa grotte, bien au contraire : C'est continuer à vivre en apportant son expérience, son aide, son soutien pour se sentir toujours exister. Enfin, c'est aussi pour avoir tou-

jours une place dans la société car même si l'on doit faire le deuil de la vie professionnelle, une autre vie peut s'ouvrir, celle du partage, de la convivialité et de l'aide, car aider les autres c'est aussi quelque part s'aider soi-même ; voilà, je pense, ce qui pousse les seniors à devenir bénévoles. **M. Roussely**

BÉNÉVOLES POUR L'ENVIRONNEMENT

AAPPMA est une association agréée de Pêche et de Protection des Milieux Aquatiques, elle est dirigée par des bénévoles qui ont pour seul souci :

- la gestion et l'entretien des berges, des cours d'eau et lacs ;
- la gestion de la ressource piscicole (reempoisonnement et végétalisation) ;
- la protection de l'environnement ;
- le regroupement des pêcheurs redevables du permis de pêche ;
- une mission de garderie et de protection de l'environnement avec trois gardes bénévoles assermentés pouvant verbaliser si nécessaire ;
- les 4 167 AAPPMA du territoire français regroupent

environ 2 millions de pêcheurs.

Sans tous ces bénévoles, les pêcheurs ne pourraient participer à des concours de pêche, il n'y aurait pas d'écoles de jeunes pêcheurs le samedi pendant l'année scolaire aidés par des pêcheurs volontaires et des parents. Cette association s'occupe également de nombreux nettoyages en cours d'année toujours aidée par des bénévoles de tous âges pendant leurs loisirs, mais aussi elle organise la journée Essonne verte- Essonne propre. Pour information, une benne nous est fournie et repart pleine à la fin de l'opération. Nous espérons qu'un jour, les gens mettront leurs déchets dans les poubelles mises à leur disposition tout au long de nos parcours. Ce serait déjà un premier pas vers le bénévolat. **G. Michau**

BÉNÉVOLES ET SOLIDAIRES

En 2014, la Responsable du Service Retraités, m'informe de la mise en place prochaine par la ville, d'un réseau solidaire destiné à lutter contre l'isolement et la solitude des personnes âgées. Sans avoir besoin d'y réfléchir, j'ai immédiatement confirmé mon souhait d'y participer.

Bénévole depuis plusieurs années dans des associations, mon rôle consiste principalement à utiliser mes connaissances pour leur bon fonctionnement, ou à bénéficier d'ateliers d'expressions artistiques conformes à mes goûts. Là mon engagement devenait plus personnel. Le début d'une belle aventure particulièrement bien encadrée par l'équipe en charge du projet : accueil et intégration des bénévoles, formations, réunions mensuelles, suivi régulier des bénévoles et des bénéficiaires, réactivité et écoute. À l'issue de deux formations permettant de posséder les techniques de communication nécessaires à l'entrée en relation avec les personnes isolées, des binômes ont été constitués pour la rencontre avec les bénéficiaires.

UN ENGAGEMENT PERSONNEL

Depuis bientôt deux ans nous rendons visite régulièrement à nos bénéficiaires devenues des amies. Ces rendez-vous nous sont devenus indispensables, autour d'un verre d'eau, d'un café ou d'un gâteau fait maison pour les plus valides. Nous organisons leur prise en charge pour participer à des repas ou des après-midi animés, proposés par l'AGCRPA ou le Service Retrai-

tés, d'où elles reviennent fatiguées mais ravies. Notre organisation en binôme assure la régularité des visites, offre un lien affectif, un repère dans le temps et une ouverture vers l'extérieur. Parallèlement, notre réseau est doublement solidaire puisque des liens très forts se sont tissés aussi entre bénévoles et nous ne manquons pas de nous retrouver avec plaisir.

Le Bonheur c'est magique et fait de petits riens – Un sourire fait du bien à celui qui le donne comme à celui qui le reçoit. Dans cet échange nous recevons bien plus que ce que nous donnons. Si je ne devais conserver qu'un seul engagement bénévole ce serait celui-là qui me tient particulièrement à cœur, pour tous ces bisous et ces marques d'affection qui rajoutent du sens à ma vie. **J. Berrebi**

LE RÉSEAU SOLIDAIRE

Vous avez envie d'être bénévole, d'agir contre la solitude et l'isolement des personnes âgées et handicapées ou vous aimeriez recevoir régulièrement une visite conviviale à domicile?

Renseignements

au Service Retraités et Temps Libre

34 rue de la Fontaine

Tél.: 01 69 02 73 40

LE BÉNÉVOLAT SOUS TOUTES SES FORMES

BÉNÉVOLAT! Quel joli mot pour définir toutes les actions d'aides, de secours, de soutiens qui sont au quotidien apportées à des milliers de personnes de tous les âges et de tous les milieux socioculturels, par ces bénévoles qui donnent leur temps, leur énergie, leur chaleur humaine sans contrepartie, uniquement pour le bien-être des autres. Tout le monde peut s'il le souhaite devenir cette personne, en regardant autour de soi, en aidant ses voisins pour garder les enfants, les aider pour faire les devoirs, en allant rendre visite aux personnes isolées, handicapées ou seules, en

les véhiculant pour des rendez-vous médicaux ou bien pour les courses, ou tout simplement pour rompre leur solitude. Tant de situations difficiles, souvent allégées par leurs aides. Nous, dans notre Association Echanges et Loisirs, c'est par le rire, le plaisir que nous avons décidé d'agir. Avec des jeux, des spectacles, des comédies chantées, de la danse, nous leur proposons pour quelques heures par semaine, l'oubli des soucis, de la maladie, de la solitude, et l'échange avec les autres. Nous allons également en maison de retraite égayer leur quotidien et donner un peu de joie à nos anciens qui

nous en sont si reconnaissants lors de nos passages, car c'est un peu de vie que nous leur apportons et nous en sommes récompensés par leurs yeux rayonnants à chacune de nos visites. Nous, les bénévoles sommes heureux et avons le sentiment d'être utiles à la communauté, de donner. C'est enrichissant pour nous et pour tous. L'échange, le partage, c'est ainsi que nous voulons apporter notre pierre à l'édifice dans cette vie trop souvent individualiste des grandes villes. Alors, n'hésitez pas, vous aussi, devenez bénévoles, vous rendrez heureux et le serez aussi.

N. Michau

● **VENEZ DÉJEUNER AU CLUB GEORGES-BRASSENS!**

Depuis plus de 30 ans, du lundi au vendredi, la ville propose aux seniors rissois inscrits au service Retraités et Temps Libre de venir déjeuner au restaurant municipal le Club Georges-Brassens. L'ambiance y est conviviale, les repas sont complets, variés et équilibrés. Ils comprennent une entrée, un plat, un fromage ou un laitage, un dessert ou un fruit et un café. Le tarif est établi selon vos ressources, calculées à partir de votre dernier avis d'imposition (de 1,49 € à 7,28 €). Une fois par mois, les retraités se voient fêter leurs anniversaires avec en dessert, une part de gâteau et une coupe de Champagne. Les menus peuvent être consultés dès le début du mois sur le site Internet de la ville:

www.ville-orangis.fr Pour bénéficier de ce service, vous devez retirer le règlement de fonctionnement et aller en mairie annexe muni de votre dernier avis d'imposition pour faire calculer votre quotient familial.

Service Retraités et Temps Libre
34 rue de la Fontaine
Tél. : 01 69 02 73 40

● **TÉMOIGNAGE D'UNE RISSOISE**

« Après avoir pris ma retraite, la pensée de prendre mes repas seule chez moi avec la télévision comme vis-à-vis... je déprimais. J'ai donc décidé de m'inscrire au restaurant des seniors. Pour moi, ce déjeuner sans préparation, sans stress est un moment simplement dédié au plaisir des rencontres. C'est également une coupure dans la journée faite de partages et d'échanges avec tous les autres retraités, nous sortant d'une certaine routine. Par ailleurs, nous sommes "chouchoutés" par le personnel municipal toujours souriant et à l'écoute de nos besoins et de nos problèmes. »

E. Bleurvacq

RECETTE

BRIOCHE POLONAISE AUX FRUITS CONFITS ET MERINGUE ITALIENNE

Pour la pâte à brioche

250 g de farine,
30 g de sucre,
10 g de levure du boulanger,
3 œufs,
125 g de beurre ramolli,
2 g de sel.

Pour la crème pâtissière

6 jaunes d'œufs,
80 g de sucre,
60 g de fécule de maïs,
60 cl de lait,
1 cuillère à café de vanille en poudre,
120 g de fruits confits.

Pour le sirop

10 cl d'eau,
50 g de sucre.

Pour la meringue italienne

4 blancs d'œufs,	60 g de sucre en poudre
250 g de sucre glace.	40 à 50 g de pistaches mondées
100 g de beurre	
2 œufs	

PRÉPARER

LA PÂTE À BRIOCHE

• Coupez le beurre en morceaux. Dans le bol du robot mettez 15 g d'eau tiède avec la levure. Ajoutez les œufs, le sucre, la farine et le sel. Pétrissez 10 minutes, puis ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez jusqu'à ce que le beurre soit complètement incorporé. Couvrez d'un torchon puis laissez lever dans un endroit tiède pendant 1 heure.

• Travaillez un peu la pâte puis la remettre dans le bol au frais pendant 20 minutes. Coupez la pâte en 5 boules d'environ 100 g. Posez-les sur une feuille de cuisson.

• Laissez 20 à 25 minutes dans un endroit tiède. Préchauffez le four à 180 °C.

• Dorez la brioche au jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau.

• Faites cuire les brioches à 180 °C. Après cuisson, laissez les refroidir.

PRÉPARER LA CRÈME PÂTISSÈRE AUX FRUITS CONFITS

• Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporez la fécule de maïs. Portez le lait à ébullition et versez-le peu à peu sur le mélange aux œufs. Remettez l'ensemble dans la casserole

et faites cuire sur feu moyen jusqu'à ce que la crème épaisse. Hors du feu, ajoutez la vanille en poudre et les fruits confits.

RÉALISER LE SIROP AU RHUM

• Faites chauffer l'eau et le sucre pour le faire fondre. Sortez du feu et ajoutez le rhum.

PRÉPARER LA MERINGUE ITALIENNE

• Versez les blancs d'œufs dans le bol du robot et commencez à les battre en neige. Pendant ce temps, mélangez le sucre et les blancs en neige. Cessez de battre lorsque le mélange forme un bec sur le fouet, versez dans une poche à douille.

MONTAGE

1. Coupez les brioches en 3
2. Badigeonnez-les de sirop au rhum
3. Garnissez-les de crème pâtissière aux fruits confits
4. Assemblez les brioches
5. Badigeonnez-les de meringue italienne,
6. Dorez-les avec un chalumeau ou bien sous le grill du four thermostat 80 pendant 5 minutes et saupoudrez d'amandes effilées grillées.