

ÉDITO



Madame, Monsieur,

Depuis de nombreuses années, élu-es, agents municipaux et bénévoles de nos associations, mettent tout en œuvre pour que nos retraités profitent pleinement de leur nouvelle vie. Sorties, spectacles, activités sportives, jeux, bals... sont autant d'occasions de se divertir et de se rencontrer.

En mettant à profit leur expérience, nos retraités sont aussi de formidables ambassadeurs du "vivre ensemble" dans notre ville à laquelle ils sont attachés. Qu'ils nous rappellent la nécessité de se soucier de l'autre, en particulier des plus fragiles, ou nous invitent à être acteurs de la lutte contre les incivilités, leur sagesse est toujours utile aux Rissois-es.

Nos aîné-es aiment Ris-Orangis!

Leur bonne humeur est contagieuse, leur joie de vivre réconfortante, leurs sourires indispensables! Merci à eux et à tous ceux qui, aux côtés de la Municipalité, nous donnent une formidable leçon de vie.

Claudine Cordes, Maire-adjointe chargée des Retraités et des Personnes âgées

RETOUR EN IMAGES

UNE KYRIELLE D'ACTIVITÉS

Nos seniors ont profité, ces derniers mois, d'une large gamme d'activités et de loisirs pour s'émerveiller, se cultiver et se distraire. Retour en images sur quelques temps forts.



Atelier "Tous en tablier" d'Échanges et Loisirs.



Vernissage et exposition de l'atelier peinture.



Bal de l'AGCRPA, Semaine bleue 2017.



Loto de l'AVTRO.



Animation casino à la ludothèque.

SAISON VIVE LE PRINTEMPS !

Voilà quelques années que des scientifiques ont baptisé le troisième lundi de l'année "Blue Monday", jour le plus déprimant de l'année! Je vous propose de balayer la grisaille et de nous tourner plutôt vers le printemps. "Prin" signifie commencement, ainsi le printemps est la première saison de l'année. Jadis, on disait Primevère qui est aussi le nom de la première fleur qui pousse à cette saison. Célébré le 21 mars, jour de l'équinoxe, où la durée du jour est égale à celle de la nuit. C'est à partir de ce jour que les journées s'allongent, jusqu'au solstice d'été le 21 juin. Pendant l'hiver, la nature tourne au ralenti et nous aussi. Dès les premiers jours d'avril, les animaux font leur grand retour, les escargots sortent de leurs coquilles aux premières pluies printanières, hérissons, marmottes et tortues achèvent leur hibernation. Ceux que l'on remarque le plus ce sont

les oiseaux qui sifflent à tue-tête pour trouver l'amour et construire leurs nids, suivis des insectes et des coccinelles. Les fleurs sont toutes simples et délicates, certaines, si petites qu'on pourrait marcher dessus sans s'en apercevoir! D'autres forment des tapis aux pieds des arbres, ou se regroupent par petites touffes. Les fruitiers sont majestueux et les arbustes à floraison printanière explosent de leurs belles couleurs. C'est un festival de verts, toutes ces nuances dont se pare la nature, et qui s'estompent lorsque la saison est plus avancée. Le printemps a quelque chose de particulier, une sorte de basculement plein de promesses, puissant et fragile à la fois, le traitement parfait anti morosité, un bonheur simple à savourer. Alors ouvrez vos fenêtres et laissez la douceur du printemps pénétrer dans vos cœurs et dans vos maisons!

Josiane B.

LOISIRS LA MUSIQUE ENCHANTE

Ne dit-on pas que la musique adoucit les mœurs? Cela est vrai, mais c'est bien plus encore. En effet, la musique unit et relie les hommes quand bien même, ils ne parlent pas la même langue. La musique nous touche au plus profond de notre être et nous fait vibrer d'amour et de joie. La musique nous soigne et nous guérit. C'est une excellente thérapie qui a aussi le pouvoir de nous transporter. Dans des pays extraordinaires, il suffit de fermer les yeux et de se laisser porter par elle et quand on a la chance de pouvoir la pratiquer en jouant d'un instrument, c'est tout simplement magique. La musique est une fée qui lorsqu'elle nous touche de sa baguette, nous ouvre à un monde merveilleux où tous nos sens se répondent.

Monique R.

INCIVILITÉS PARLONS DES INCIVILITÉS

Ça commence par s'es-suyer les pieds lorsque l'on rentre dans son hall d'entrée, en signe de respect pour les personnes qui font le ménage. Lorsque l'on vient de lire son courrier, ne pas mettre l'enveloppe par terre, je suis sûre qu'il y a une poubelle pas très loin. En sortant de chez soi, ne pas jeter le paquet de cigarettes vide. Entre chez moi et le centre commercial du Moulin-à-vent, j'ai compté

sept poubelles, il y en a encore qui les ratent, là, il faut voir un opticien. Ne parlons pas des bouteilles en plastique de diverses boissons, des bouteilles en verre quand elles ne sont pas cassées, que l'on trouve partout. On m'a même parlé qu'un canapé avait été jeté par la fenêtre; c'est autorisé en période de Noël concernant les sapins, mais pas pour le mobilier. Ce qui est le plus alarmant, ce sont les dépôts sauvages, qui là

relèvent des artisans, qui polluent la nature. Je pense que chaque année, on peut parler, reparler des incivilités, rien ne change, il faut changer les mentalités, dans certains pays cela n'existe pas. Et pourtant, ils sont plus pauvres que nous, les éboueurs ne passent pas tous les jours, il n'existe pas de déchetterie. Il appartient à nous, adultes, de montrer l'exemple.

Jeannine E-L.

SANTÉ MÉMOIRE ET VIEILLISSEMENT

Avec le vieillissement démographique, le nombre des personnes âgées, voire très âgées, augmente. Le nombre de personnes en perte d'autonomie s'accroît, d'où la nécessité d'appréhender les clés du bien vieillir. L'une d'elles parmi bien d'autres est relative à la mémoire.

Des différents troubles de la mémoire* sont :

- Les troubles mnésiques ou amnésies peuvent se situer à différents niveaux comme l'oubli des faits anciens, des faits récents alors que les faits anciens sont conservés ou de la perte de mémoire concernant une certaine période, les autres souvenirs restant intacts. Les troubles de la mémoire sont le plus souvent sans gravité et très souvent observés. Ce sont de simples oublis, des "trous de mémoire" dont la fréquence augmente avec l'âge ou lors de certaines situations.
- En revanche, les troubles de mémoire en rapport avec une maladie nécessitent alors un bilan médical; ce sont des troubles d'origine médicamenteuse (somnifères, anxiolytiques...), psychologique (anxiété, syndrome dépressif, fatigue importante, manque de sommeil, apnées du sommeil...), les maladies cérébrales vasculaires (AVC, hypertension, diabète...), nutritionnelles (alcoolisme, carences en vitamines...) ou toxiques (monoxyde de carbone, drogues...).
- L'ictus amnésique est une perte de mémoire transitoire et sans gravité. Il s'agit d'une amnésie globale des faits récents, survenant le plus souvent entre 50 et 70 ans.

La personne ne peut retenir les informations que son entourage lui fournit, ce qui déclenche une grande inquiétude. Elle pose de façon incessante les mêmes questions, oubliant au fur et à mesure les réponses.

- La maladie d'Alzheimer se traduit par des troubles de la mémoire récente des fonctions cognitives, des difficultés à formuler des idées, la non-reconnaissance des objets et êtres familiers, des troubles de l'exécution des gestes de la vie quotidienne, une désorientation dans l'espace et le temps et une difficulté à mémoriser un nouvel apprentissage... Plus la prise en charge médicale sera précoce et mieux les effets de cette maladie seront retardés dans le temps.

PRÉVENIR LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE ET LA MALADIE D'ALZHEIMER

Le cerveau est en partie un muscle, plus on le sollicite, mieux il fonctionne. Les activités intellectuelles et sociales entretiennent la mémoire. Une activité cérébrale soutenue et sur le long terme permet de développer plus durablement la mémoire et réduit les risques de développer la maladie. Les cinq clés pour repousser l'apparition de

la maladie :

- renforcer ses neurones : faire des études, suivre un cours, apprendre une langue étrangère, lire... ;
- entretenir son corps : pratiquer une activité physique régulière (30 minutes/ jour) et dormir environ 7 heures/nuit ;
- surveiller sa santé : prendre soin de son cœur, faire un bilan sanguin, soigner le cholestérol, l'hypertension, le diabète... Arrêter de fumer ;
- optimiser son alimentation : aliments riches en antioxydants, oméga 3, huile d'olive, fruits rouges et légumes à feuilles, poisson, café et vin à doses raisonnables (régime Mind) ;
- stimuler son cerveau : pratiquer le calcul mental, les mots croisés ou autres jeux cérébraux (scrabble, échecs), rester curieux, être ouvert aux nouveautés de la vie quotidienne, choisir des activités de loisirs ou s'investir dans une association.

Enfin, évitez la prise de somnifères et tranquillisants de la classe des benzodiazépines car ils accroissent le risque d'Alzheimer.

Détendez-vous!

Jean-Marie C.

*Source : Améli, Sciences et Avenir

SENIOR'S FORME

DU LUNDI 9 AU VENDREDI 13 AVRIL

Programmation à venir dans vos boîtes aux lettres et dans les services municipaux.



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

« LES TEMPS CHANGENT... LA ROUTE AUSSI »

Lundi 9 avril de 10h à 16h, repas offert sur inscription au service Retraités et Temps libre Gymnase Jesse-Owens, avenue de l'Aunette.

TRAVAUX

VALORISATION DU BAS DE LA VILLE

Le bas de la ville a beaucoup changé ces dernières années et il était temps! Que dire de la rue Edmond-Bonté après dix-huit mois de travaux:

- elle est plus large et légèrement plus plate;
- l'évacuation des eaux est meilleure, sauf encore en cas de très gros orages;
- les travaux concernant le bassin de 1 500 m³ prévus sur le parking Alphonse-Daudet ont commencé;
- il manque un peu de "verdure" par-ci par-là. Quelques bacs avec des plantes ou arbrisseaux, nécessitant peu d'eau et d'entretien, se-

raient les bienvenus!

Les modifications importantes de cette rue, n'empêchent pas les incivilités des automobilistes, bien au contraire: demi-tour sur la rue; stationnement en double file pour aller acheter son pain, sur les trottoirs devant la boucherie ou devant la poste pour faire la queue, ou encore un véhicule sortant du parking devant "Le Melvin" et qui a traversé la rue, franchissant le petit dos d'âne, pour prendre la direction de Paris.

La rue de Fromont a été considérablement élargie, et de nombreuses places de parking ont été ajoutées,

par exemple en bas des Hameaux de la Roche. L'aménagement des trottoirs a permis de faciliter les déplacements, ouvrant ce lieu aux promeneurs.

Le quartier de la gare du Val-de-Seine, la réhabilitation réussie de l'ancien CAES (Centre autonome d'expérimentation sociale), les nouvelles constructions et le réaménagement du Quai de la Borde ont redonné vie et couleurs à ce quartier de bord de Seine propice à de belles promenades.

Christine D.

LOISIRS

ET SI L'ON CRÉAIT UN ATELIER COUTURE ?

Bonjour Annie. Comment vas-tu?

« - Bien, mais je viens d'acheter un pantalon, il est trop long et je ne sais pas comment le raccourcir, en plus mon mari vient de casser la fermeture éclair de son jean, question couture je n'ai jamais rien appris, alors je ne sais

pas comment faire.

- Moi ça, je sais faire, mais j'aimerais bien à l'approche de l'été me faire une petite marinière ou une petite robe de plage.

- Tiens, justement je viens de m'acheter un morceau de tissu, un patron, et là il ne se passe rien car j'ai peur de couper le tissu, de

faire du gâchis. »

Les deux amies se disent, si seulement il y avait un atelier couture... Y a-t-il une couturière qui pourrait exaucer notre vœu? Si oui, faites-vous connaître au service Retraités et Temps libre.

Jeannine E-L.

RECETTE

FLAN COCO

Ingrédients pour 6 personnes:
250 g de lait concentré sucré
30 cl de lait demi-écrémé
3 œufs
80 g de noix de coco râpée
Cannelle et vanille

Mélanger le lait concentré et le lait demi-écrémé puis ajouter la noix de coco. Battre les œufs en omelette et bien mélanger à la préparation. Ajouter la cannelle et la vanille. Verser dans des ramequins et faire cuire au bain-marie pendant 45 minutes. Une fois cuit, laisser refroidir et mettre au frais. Saupoudrer de noix de coco avant de servir. **Aline E.**