



ÉDITO



Madame, Monsieur,

Cet été 2015 a été marqué par un programme d'activités culturelles, artistiques et sportives de qualité aussi riches que variées. Nos retraité-es rissois-es ont une nouvelle fois pu compter sur le dynamisme des agents des services municipaux et des bénévoles des associations.

Il fut également marqué par quelques jours de fortes chaleurs durant lesquels la mobilisation de nombreux agents et Rissois-es pour accompagner les plus fragiles fut exemplaire.

Une nouvelle démonstration de notre attachement au collectif et de cette singularité rissoise qui font notre force.

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

RETOUR EN IMAGES

PROFITER DES BEAUX JOURS

Les seniors rissois-es ont profité des belles journées du printemps et de l'été pour se retrouver et participer aux activités qui leur sont régulièrement proposées.



Excursion "champêtre" pendant le séjour des seniors rissois en Bulgarie.



Les bénévoles et bénéficiaires du réseau solidaire se sont rendus au repas à thème de l'AGCRPA, le 27 mai.



Sortie à Veulettes sur Mer le 31 juillet avec le service Retraités et Temps libres accompagnée de Claudine Cordes.

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Souvent attendu par tous, le départ à la retraite est une période charnière dans la vie personnelle des Rissois-es. Les membres du Conseil Consultatif des Retraités Rissois (2C2R) vous partagent leur expérience. Récit.



S'INVESTIR DANS LE RÉSEAU SOLIDAIRE DE RIS-ORANGIS

Ayant travaillé pendant dix ans dans un service en charge des formations, nous avons un stage qui s'intitulait : "Préparation à la retraite". Pourquoi y penser quand on n'a pas 30 ans ? Toutes ces années sont passées beaucoup trop vite... Et un deuil vous frappe de plein fouet. Un cousin, dont j'étais très proche, est parti trop tôt. Lui qui n'avait de cesse de nous répéter : « *Je prendrai ma retraite à 60 ans car j'ai trop vu de collègues ne pas pouvoir en profiter!* ». Toi, Alain tu en auras profité quatre ans. Car la maladie, cette maladie sournoise qui touche beaucoup de gens, ne t'a pas épargné. Je t'ai vu en 2011 lors d'une réunion familiale "une cousine", quel choc ! Cet homme grand et fort n'était plus que l'ombre de lui-même. Où était celui avec qui j'avais passé toute mon adolescence ? Pourtant, malgré cette dégradation physique, je

garde de ce week-end de Pentecôte le souvenir des rires qui résonnent encore dans ma tête. Ce fut notre dernière fois...

DES MOMENTS DE JOIE ET DE RIRE AVEC LES SENIORS

Je m'étais toujours dit : « *Je travaillerai jusqu'à 62/63 ans* » et, brusquement, tout a basculé. J'ai décidé de tout arrêter à 62 ans après 1 an de réflexion et 43 ans d'activité. Depuis, je me suis investie dans le Réseau Solidaire pour donner de mon temps auprès de personnes en situation d'isolement. Donner quelques heures par semaine auprès de ces seniors est un pur bonheur, un enrichissement, un échange dans le partage. Depuis deux ans, je ne suis plus en activité, mais je vis d'excellents moments auprès de seniors qui ne sont que joie et rires. Je ne regrette en rien ma décision.

Christine Destaillets

AIDER SES ENFANTS

Les plages et les cocotiers de la Martinique emplissaient mes rêves de retraite. La réalité est toute autre chose. J'occupe mon temps à garder mes deux petites filles. Bien que ce soit une contrainte, je profite avec bonheur de ces moments passés ensemble.

Aline Edmond

SE RÉSERVER DES MOMENTS POUR SOI

Profitant d'un contexte professionnel particulier, je n'ai appris ma mise en préretraite que trois mois avant la date effective, donc pas trop le temps d'y réfléchir. Ma seule préoccupation était, alors, de pouvoir m'occuper le plus longtemps possible de ma mère gravement malade depuis plusieurs années, gérée par mon frère plus âgé que moi et déjà retraité. Mon premier jour a été vécu comme un immense soulagement... Je n'avais plus de comptes à rendre, et j'éprouvais un vrai sentiment de liberté consécutif à des années où responsabilités professionnelles et personnelles occupaient l'essentiel de mes journées. J'ai vite éprouvé le besoin d'utiliser les quelques heures restées disponibles. Le temps était venu de trouver une activité m'obligeant à sortir, voir du monde et qui sait, être utile aux autres.

S'INVESTIR DANS DES ASSOCIATIONS

Très vite, ma fille très impliquée dans le milieu associatif, m'a encouragée à donner des cours de français à des personnes étrangères. Puis j'ai été sollicitée pour aider dans l'organisation de cette même association, de façon régulière et parfois ponctuelle. J'ai suivi une saison des cours de théâtre, à l'issue de laquelle j'ai participé à une représentation devant le public, mais non ce n'était pas pour moi, plus de stress que de plaisir. Au décès

de ma mère j'ai souhaité pratiquer une activité plus personnelle correspondant à une vraie envie. Pourquoi ne pas chanter comme je le fais à la maison ? Au hasard d'un spectacle de chansons françaises, donné par des retraités, j'ai su que cette activité me conviendrait parfaitement. Voilà j'avais sauté le pas, répétitions, cours, spectacles où je me sentais dans mon élément.

PRENDRE LE TEMPS DE VIVRE À SON RYTHME

Pour ne pas en rester là j'ai accepté d'assurer le secrétariat de cette association de retraités, et puis d'une autre plus petite, puis d'adhérer à un projet municipal contre l'isolement. Entre sorties, voyages et gestions administratives, mon agenda est aussi chargé que lorsque j'étais en activité ! En activité, mais j'y suis toujours, l'objectif seul a changé, désormais je me réserve des moments à moi, je fais de nouvelles rencontres, je fréquente musées et expositions. Je retrouve mes anciens collègues pour des déjeuners, j'organise les soirées entre amis, et surtout je prends le temps de vivre à mon rythme en privilégiant l'amour et l'affection de ceux qui m'entourent. Cet automne de la vie est devenu pour moi la plus belle des saisons que je m'efforce de préserver, convaincue que vieillir reste un privilège.

Josiane Berrebi

ALLER À LA RENCONTRE DES AUTRES

Ca y est, je suis en retraite. Plus besoin de se lever tôt le matin, pour prendre le train, afin d'aller faire un travail qui ne me passionnait vraiment plus vers la fin. J'allais pouvoir faire ce que je veux quand je veux. Cette réflexion, je me la suis faite le premier jour. Je pouvais prendre le temps de promener mon chien, de regarder les films à la télé. Le bonheur quoi ! Malheureusement cette euphorie n'a pas duré longtemps. Je venais d'emménager à Ris après une séparation avec mon compagnon, bref je me sentais seule. Bien sûr, j'avais

de la famille, mais je ne voulais pas les encombrer de ma présence chaque jour. Il n'était pas question de vivre cette routine jusqu'à la fin de ma vie. Je devais réagir. J'ai donc décidé de m'inscrire à des cours de théâtre à la MJC. Un rêve de jeunesse que je n'avais jamais pu réaliser, faute de moyens. Mais cela ne m'occupait qu'une journée par semaine. Alors je me suis dirigée vers une association, en l'occurrence l'AGCRPA, où il y avait une multitude d'ateliers qui me permettaient de m'occuper tout en faisant des connaissances. Comme mes

goûts étaient plutôt artistiques, je me suis naturellement orientée vers l'atelier sketch et l'atelier de Daniel et Nicole Picq où j'ai pu me faire de belles amitiés et, cerise sur le gâteau, rencontrer l'homme de ma vie qui est devenu mon mari. Tout ça pour dire aux nouveaux retraités : ne vous isolez pas chez vous, dirigez-vous vers des associations (il y en a énormément à Ris) où vous trouverez une activité qui vous épaulera, tout en faisant de belles rencontres, croyez-moi, suivez mon conseil et sortez de chez vous !

Nicole Michau

EN BREF

● SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS

VEZ PARTICIPER À LA SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS QUI AURA LIEU CETTE ANNÉE DU SAMEDI 10 OCTOBRE AU DIMANCHE 18 OCTOBRE. CONFÉRENCES, RENCONTRES... RETROUVEZ TOUT LE PROGRAMME SUR WWW.RIS-ORANGIS.FR

● BANQUET DES RETRAITÉS COMME CHAQUE ANNÉE, LA MUNICIPALITÉ ORGANISE, LE DIMANCHE 10 JANVIER 2016, LE TRADITIONNEL BANQUET DES RETRAITÉS ET OFFRE UN COLIS GOURMAND À CELLES ET CEUX QUI N'Y PARTICIPENT PAS. AFIN DE NOUS PERMETTRE D'ORGANISER CETTE BELLE FÊTE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS, N'OUBLIEZ PAS DE RETOURNER VOTRE COUPON-RÉPONSE "COLIS-BANQUET" AVANT LE 2 NOVEMBRE 2015.

REJOIGNEZ LE CONSEIL CONSULTATIF DES RETRAITÉS RISSOIS

Le Conseil Consultatif des Retraités Rissois (2C2R) est une instance de consultation, de concertation, de réflexion et de propositions de retraités Rissois désirant être acteurs dans la vie de leur ville. Rejoignez-nous pour exprimer vos idées, participer à la vie de la commune et à son amélioration, élaborer des projets mais aussi participer à la rédaction de notre journal deux fois par an.

Pour vous inscrire, contactez le service Retraités et Temps Libre au 01 69 02 73 40.

« AMOUR, AMOUR, QUAND TU NOUS TIENS... »

Bien qu'ayant un penchant pour la sœur aînée, et tout en trouvant la mère fort agréable, c'est la cadette qui fut la première fille que j'ai prise dans mes bras et embrassée, à chaque secrète occasion, fort tendrement. Nous sommes, à l'époque, en Allemagne, après la seconde guerre mondiale, en zone française d'occupation et plus précisément en Forêt Noire. Le bâtiment, dans lequel demeuraient cette femme, veuve de guerre, et ses deux filles, faisait l'objet d'un ravalement ayant engendré la mise en place d'échafaudages. C'est à la suite d'un pari que, dans un acte quasi irréfléchi, j'empruntai l'un d'eux. Mon escalade me mena à l'étage intéressé et je pus, par l'une des fenêtres entrouvertes, pénétrer dans leur logis. Mon irruption provoqua chez la mère un étonnement de bon ton, chez la sœur aînée une

quasi-répulsion, chez Anelise un éclat de rire: c'était gagné! Nous étions en été, la région était belle, l'endroit accueillant: nous passâmes, adolescents, des grandes vacances éthérées près de cette forêt qui nous appelait. La date? Dans les premières années cinquante... Avec le recul, nous ne pouvons pas nous targuer d'être des précurseurs car d'autres que nous deux ont eu ce genre d'expérience mais... nous avons tous, sans nous en douter, apporté avant l'heure, et peu à peu, de l'eau au moulin du "rapprochement" franco-allemand: Amour, Amour, quand tu nous tiens, tu nous tiens bien.

Almaro

RECETTE D'ANISSA

MINI CHEESE-CAKES

12 pièces, ou gâteau pour 9 personnes dans un moule à manqué

*125 g de biscuits secs (type spéculos) émiettés
5 cuillères à soupe de beurre fondu
450 g de ricotta
450 g de fromage frais (type Saint-Môret)*

*2 cuillères à café d'extrait de vanille
175 g de sucre glace tamisé
3 œufs
36 myrtilles (fraîches ou congelées)*

- Préchauffez le four à 160° (5/6).
- Dans un saladier, travaillez les biscuits émiettés avec le beurre fondu, puis répartissez-les dans le fond du ou des moules en écrasant du bout des doigts. Réservez au frais.
- Dans un autre saladier, travaillez la ricotta jusqu'à consistance crémeuse. Ajoutez le fromage frais, l'extrait de vanille et le sucre glace, puis incorporez les œufs un par un.
- Mélangez jusqu'à homogénéité.

Répartissez la préparation dans les moules, sur le biscuit.

- Enfournez 20 mn. Sortez-le ou les moules du four, laissez tiédir 5 mn, puis disposez-le ou les gâteaux sur une grille et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir puis décorez de myrtilles.

Les mini cheese-cakes ou gâteau se conservent 2 jours au réfrigérateur.