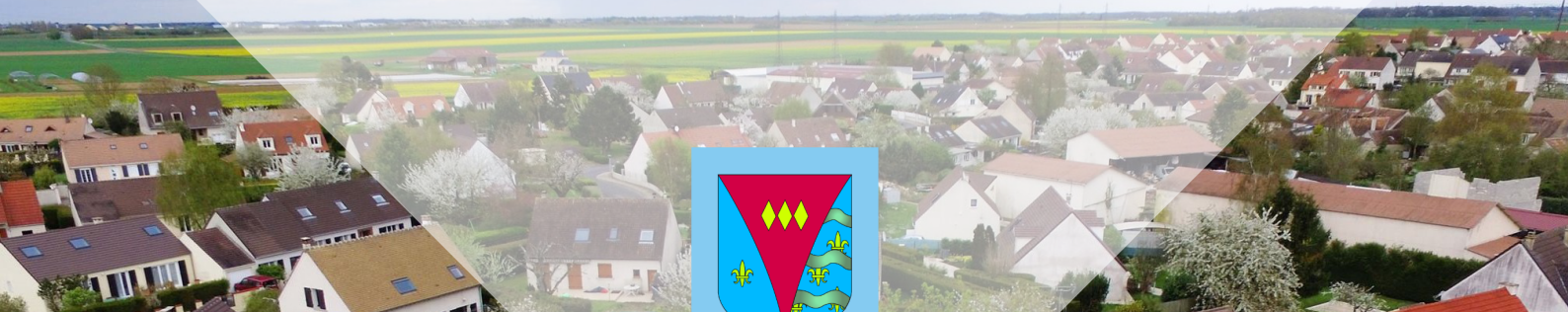


ÉDITION SPÉCIALE ASSOCIATIONS

Mars 2026



Commune de
Voisenon

Familles Rurales de Voisenon

Toujours plus d'aide et de services pour les seniors

La retraite est bien une troisième vie presque aussi longue que la vie active pour laquelle il faut avant tout préserver son capital santé et largement anticiper une réduction progressive d'autonomie.

• Forfait Prévention des caisses de retraite

Dans la Feuille de chou de février nous avons présenté le dispositif Forfait Prévention des caisses de retraite qui donne droit à tout retraité, sans conditions de ressources, de bénéficier d'une subvention annuelle de 500 € (soit 1000 € pour un couple).

Nous rappelons que ce dispositif de prévention a pour but de faire prendre conscience que les conditions d'une autonomie durable se préparent à l'avance et qu'il faut se préoccuper de toujours rester bien dans son corps et dans sa tête.

Par exemple l'aide se monte à 300 € pour des travaux de jardinage. On évite ainsi à prendre des risques à monter sur une échelle ou un escabeau pour tailler des haies ou des arbres devenus trop hauts.

Aide également pour faire livrer ses courses et ainsi éviter de se faire mal au dos à porter des packs de boisson pouvant peser jusqu'à 10 kg.

Aide enfin à maintenir une vie sociale par la prise en charge de frais de participation à des activités de loisirs (clubs de gym, ateliers divers, spectacles, ...)

Comme expliqué dans la Feuille de chou, Familles Rurales et le Comité de Parrainage des Anciens s'associent pour vous aider à faire la démarche pour obtenir cette aide (formulaire CERFA n° 16301*01 disponible au local Familles Rurales)

• Ateliers Équilibre et Mémoire gratuits

N'ayez plus peur des chutes et gardez l'équilibre.

On ne peut pas éviter la chute, mais on peut la prévenir et la contrôler.

Dans les ateliers équilibre on fait de la gym douce pour entretenir la souplesse de son corps et rester capable de faire des exercices en toute confiance.

Et le dynamisme de nos animateurs vous entraîne dans un moment de convivialité.

Cette année nous mettons également en place des ateliers mémoire qui complètent utilement les ateliers équilibre.

Agenda du village 2026

- **Jeu. 19 mars** : Commémoration de la fin de la Guerre d'Algérie, au Monument aux Morts, organisée par la Mairie
- **Sam. 28 mars** : Vide ta chambre, au Mille-Club, organisé par l'ADPEVM
- **Dim. 29 mars** : Repas des Anciens, au Mille-Club, organisé par le Comité de Parrainage
- **Dim. 5 avril** : Chasse aux œufs, sur le terrain du Mille-Club, organisée par Familles Rurales de Voisenon
- **Dim. 12 avril** : Exposition Talents Cachés, au Mille-Club, organisée par la Mairie

• Familiarisation au numérique

Le numérique prend place dans nos vies, souvent pour notre confort et notre bien-être.

Saurait-on se passer du téléphone portable ?

Au-delà de la communication, le numérique avec Internet devient incontournable pour toutes nos démarches : rendez-vous médicaux, consultation des comptes bancaires, tous les échanges avec l'administration, renseignements divers ...

Pour ne pas être dépendant il faut au moins comprendre comment ça marche et savoir se faire aider en toute confiance.

Au-delà des ateliers d'informatique (1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois) nous allons démarrer en mai des ateliers pour grands débutants avec la possibilité d'acquérir un ordinateur pour 40€.

Et la formation est gratuite, il n'y a donc plus d'excuse pour ne pas se lancer !

Pour nous joindre :
Venez voir ou appelez Céline au
09 50 13 49 89 (de 14h à 17h sauf mercredi et
week-end)
e-mail : secretariat@frvoisenon.net

Vos associations

Les articles sont rédigés par les associations.

ADPEVM (Association des parents élèves de Voisenon et de Montereau-sur-le-Jard)



Une édition record pour le Loto des enfants ce dimanche 15 février 2026.

Merci à tous d'être fidèles à ce rendez-vous !

Votre présence et votre enthousiasme font de cet événement un moment fort de la vie de notre village

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à nos partenaires : les sociétés Pedrazzini, Förch, L'inattendu, Colonn'IT, ainsi que l'association Familles Rurales Voisenon et tous les autres généreux donateurs qui ont répondu présent.

Merci à la commune de Voisenon et aux services techniques pour la mise à disposition du matériel et de la salle du Mille-Club.

Et un immense merci à tous les bénévoles qui n'ont pas compté leurs heures pour préparer, installer et servir les crêpes !

Prochain rendez-vous : Le "Vide ta Chambre"

Ne rangez pas tout de suite votre énergie ! Nous vous donnons rendez-vous pour notre prochain événement : Samedi 28 mars, de 9h00 à 13h30, au Mille-Club C'est l'occasion idéale pour trier les placards, vendre des jouets, des vêtements d'enfants ou dénicher des trésors à petits prix.

Exposants, les inscriptions sont déjà ouvertes !

Ne tardez pas à réserver votre emplacement via notre page HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/association-des-parents-d-eleves-de-voisenon-et-montereau-sur-le-jard-adpevm/evenements/vide-ta-chambre-2>

On vous attend nombreux !

L'équipe de L'ADPEVM



Contact : adpevm@gmail.com

L'Orangerie

Horaires des messes du secteur, à 10h :

- Dimanche 22 mars - Moisenay
- Dimanche 29 mars - Saint-Germain-Laxis
- Jeudi 2 avril, 18h30 - **Voisenon**
- Vendredi 3 avril, 17h et 18h30 - Aubigny

- Dimanche 5 avril - Maincy (Pâques)
- Dimanche 12 avril - Rubelles

Contact : gilbert.lisik@wanadoo.fr