

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Décembre 2017 N°59



Bien vivre sa retraite



2018

une nouvelle année à partager

Heures d'ouverture du Service Inter-Âge et Maintien à Domicile

Du lundi au mercredi :
8h30 - 12h et 13h - 17h30
Le jeudi : 13h - 20h
Le vendredi : 13h - 17h30

(Attention : fermeture des portes
15 min avant)

☎ 01 34 53 32 23
Courriel : seniors@villedegarges.com

Signature de la « Charte du bien vieillir en Val-d'Oise »



Le mardi 7 novembre dernier, M. le Maire et les élus de Garges ont accueilli la 2^{ème} cérémonie de signature de la « charte du bien vieillir en Val-d'Oise ». Ce fut l'occasion d'être informé de l'avancée du Réseau des référents des villes signataires. Le but, découvrir le projet d'actions intergénérationnelles mené par l'association Unis-cité au sein de 5 villes signataires de la charte, découvrir l'action intergénérationnelle de Deuil-la-Barre le « pot âgé » et le dispositif MONALISA 95. Garges a présenté une action en direction des seniors ainsi que l'école du temps libre et du bien vieillir.

Trimestriel

Directeur de la publication : Maurice Lefèvre • Administration, rédaction : Direction de la Communication et des Relations Publiques de la ville de Garges-lès-Gonesse
Conception/Réalisation : CPP • Photos : DR

Adresse service – 8 Place de l'hôtel de ville – 95140 Garges-lès-Gonesse ☎ 01 34 53 32 23 • email : communication@villedegarges.com

IMPRIM'VERT* Imprimé sur du papier recyclé - non PEFC • Tirage en 3000 exemplaires



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les sorties du dernier trimestre

6 JE PREND SOIN DE MOI

Petit cours de rattrapage sur l'AVC...

7 JE M'INSCRIS À ...

11 JE M'INFORME

Le legs : mode d'emploi

13



PARLONS-EN

Ouverture d'une agence
retraite à Garges

14



ZOOM SUR

La médiation animale :
le remède pour vous sentir
mieux

16 PAROLES DE ...

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES

Une volonté : le bien-être des Gargeois

Les années passent et ne se ressemblent pas. Une fois de plus, la magie de Noël nous gagne tous petit à petit et la municipalité est heureuse de pouvoir y contribuer.

En cette période de fête, souhaitons avant tout que l'on se retrouve dans les valeurs essentielles de respect, de solidarité, d'humanisme, de partage et d'égalité des chances... La Ville de Garges prouve, une fois encore, sa volonté de poursuivre le développement de projets pour le bien-être de ses aînés.

Alors pour cette nouvelle année, prenons des résolutions ensemble. Faisons face à nos défis avec force et courage. Donnons de l'amour et de l'amitié à tous ceux que nous chérissons. Réalisons nos rêves et menons une vie pleine de succès.

Sourions à la vie et à cette nouvelle année qui s'annonce en espérant qu'elle nous comble de bonheur.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous et excellente année 2018 !



Maurice LEFÈVRE, votre Maire



Maurice LEFÈVRE
Maire de Garges-lès-Gonesse
et Président du CCAS



Jean PARÉ
Adjoint au Maire délégué aux Affaires
sanitaires et sociales et au Logement
Vice-président du CCAS



Françoise FAUCHER
Adjointe au Maire déléguée aux
Retraités et à l'Intégration

Le chiffre

155

c'est le nombre de personnes
dépiées par le Bus AVC
à Garges en octobre, dont 25
ont rendu le questionnaire.

La photo



Félicitations à Gina Ghiloni et Rolando Ghiloni pour leur 70^{ème} année de mariage !
Un bel exemple pour tous et beaucoup de bonheur à eux !

Les activités du dernier trimestre en images



▲ Atelier esthétique vitalité

C'est avec beaucoup de plaisir que de nouvelles retraitées ont pu participer à l'atelier esthétique vitalité : bien-être, astuces et conseils étaient au programme.



▲ Repas champêtre

Cette année encore, nombre de nos seniors étaient présents au traditionnel repas champêtre. Une bonne façon de profiter des derniers jours d'été.



◀ Kermesse du club du 3^{ème} âge

La 11^{ème} édition de la kermesse du club du 3^{ème} âge, organisée en partenariat avec le FRPA, a encore fait des heureux ! Au programme des réjouissances : activités nombreuses et variées et surtout de très beaux lots remportés à la tombola.



◀ Atelier bien-être

Qu'il est bon de se faire masser...

Atelier tai-chi ▶

Un franc succès pour cet atelier (financé par la conférence des financeurs) auquel nos aînés, curieux de découvrir cet art chinois millénaire, ont été nombreux à s'inscrire.





▲ Photos France miniature

Visite qui a bien plu à nos seniors.



▲ Atelier sophrologie

Se relaxer pour aller mieux.



◀ Cueillette à la croix verte

Légumes frais, fleurs, soleil tout était parfait lors de la sortie à la cueillette !



Séances nutrition et cuisine

Conseils, découvertes et dégustations autour de l'Art de cuisiner étaient de mise lors de ces séances.



▲ Atelier bonbons

Pour Halloween, petits-enfants et grands-parents ont réalisé ensemble et dans la bonne humeur des fantômes et personnages en bonbons.



Petit cours de rattrapage sur l'AVC...

Vous avez raté la rencontre du mercredi 18 octobre avec le bus AVC ? Générations vous propose une sensibilisation sur les facteurs et risques de cette attaque cérébrale. Il est capital de reconnaître les symptômes d'un Accident Vasculaire Cérébral dès son apparition. Des conseils pour prévenir et limiter la gravité des lésions vous seront donnés afin de réduire à terme, et dans la mesure du possible, la mortalité de 30 %.

QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) ?

Un AVC est causé par un vaisseau du cerveau :

- Qui s'est bouché et qui entraîne un infarctus cérébral.
- Qui s'est rompu et qui cause une hémorragie.

Les signes d'un AVC sont une déformation du visage, une faiblesse ou paralysie du bras ou de la jambe d'un côté du corps, des difficultés pour parler, ou encore des maux de tête extrêmement violents et inhabituels. Attention, ces signes apparaissent brutalement !

QUE FAUT-IL FAIRE ?

Chaque minute compte, composez le 15 immédiatement.

Plus le traitement commence tôt, plus il est efficace et la récupération rapide.

Notez l'heure d'apparition des premiers symptômes. Même en cas de doute et même si ces signes disparaissent rapidement, **CONSULTEZ** votre médecin traitant ou allez aux urgences.

LES FACTEURS DE RISQUES

On entend par facteurs de risques cardiovasculaires, certains désordres augmentant les risques de voir survenir un problème cardiaque ou un AVC, mais également la récurrence d'AVC. Il existe des facteurs de risque sur lesquels on ne peut pas agir : l'âge (supérieur à 50 ans pour un homme /supérieur à 60 ans pour une femme), le sexe (masculin), l'hérédité et les antécédents de maladies cardiovasculaires.

Mais heureusement, il y a aussi ceux sur lesquels on peut agir. Il s'agit de l'hypertension artérielle, qui est le facteur à surveiller de près, le diabète, le tabagisme, la fibrillation atriale, l'hypercholestérolémie, la surcharge pondérale, l'abus d'alcool et la sédentarité.



COMMENT LIMITER LE RISQUE D'AVC OU UNE RÉCIDIVE ?

Consulter son médecin traitant pour faire contrôler régulièrement : sa tension artérielle, son taux de sucre et de cholestérol ; arrêter de fumer et modérer sa consommation d'alcool ; pratiquer une activité physique régulière ; équilibrer son alimentation et consulter son médecin en cas de palpitations cardiaques.

Seul un suivi médical régulier permet de dépister les signes et d'écarter ainsi tout risque de récurrence.

L'AVC en chiffres

150 000 AVC dont 1 000 enfants chaque année
1 AVC toutes les 4 minutes
1^{ère} cause de handicap
2^{ème} cause de déclin intellectuel

+ d'infos : Si vous avez été atteint par un AVC : France AVC Île-de-France est une association d'aide aux victimes d'AVC dont les missions sont d'informer, de soutenir, d'aider, de conseiller et de réunir.
Paris : ☎ 01 45 89 70 64 - france-avc.idf@wanadoo.fr
Gonesse : ☎ 06 09 77 64 49 - franceavc.gonesse@yahoo.fr
Source : www.franceavc.com

Modalités d'inscription

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties organisées par le CCAS, il faut être retraité(e), âgé(e) d'au moins 60 ans, être domicilié(e) sur Garges-lès-Gonesse ou être parrainé(e) par un(e) retraité Gargeois(e).

Les inscriptions auront lieu à la date indiquée pour chaque animation. Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Le règlement doit intervenir le jour de l'inscription. Si vous souhaitez inscrire une personne de votre entourage (retraite), nous vous demandons de bien vouloir nous fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile de la personne concernée. Nous ne pouvons accepter qu'une seule inscription supplémentaire par personne.

Pour information

Pour des raisons techniques, certains prestataires nous imposent un nombre limité de places. C'est pourquoi, à notre grand regret, nous ne pouvons satisfaire toutes les demandes. Merci de vous inscrire sur la liste d'attente, en cas de désistement nous ne manquerons pas de vous contacter.

Modalités de remboursement

En cas de non-participation à une sortie et si aucune personne en liste d'attente ne peut vous remplacer ou si le prestataire nous facture, seules les absences pour cause de maladie pourront être remboursées, sur présentation d'un justificatif.

Horaires

Seul l'horaire du premier point de ramassage est indiqué dans votre magazine, les horaires des autres points de montée vous seront communiqués lors de votre inscription.

Menu

Lorsqu'il y a un déjeuner de prévu, le menu vous est remis le jour de l'inscription.

Tarifs

Le principe de la carte de quotient et du tarif fidélité est applicable pour les sorties culturelles. Munis de votre avis d'imposition, n'hésitez pas à demander le calcul de votre quotient pour bénéficier d'une éventuelle remise sur le plein tarif (voir tableau joint dans votre magazine).

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement Informatique destiné à créer un fichier clients.

Ces données sont utilisées uniquement par le CCAS et la Ville de Garges-lès-Gonesse. Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir une communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au SIAMD.

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE ANIMÉES PAR LE DOCTEUR BESSE



Membre de la Société de Gériatrie et de Gériologie d'Île-de-France

> **Mardi 30 janvier 2018 à 14h**

> *Résidence Jeanne Carnajac - 7 rue Duvivier*

> *Inscription par téléphone obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65 à compter du 2 janvier 2018*

L'anxiété lors de l'avancée en âge :

- Doit-on la banaliser ?
- Comment la prévenir ?
- Comment définit-on l'anxiété ?
- Les principaux troubles anxieux
- Pourquoi une personne âgée peut-elle être angoissée ?
- Les maladies souvent en cause.
- Quelles conséquences de cette anxiété ?
- Quels axes concrets et pratiques de prévention ?

VISITE GUIDÉE DE L'AQUARIUM TROPICAL DE LA PORTE DORÉE

> **Mardi 30 janvier 2018 à 14h30**

> **20,50€ plein tarif - 30 places (10 minimum)**



C'est en 1931 que l'aquarium tropical a été créé, à l'occasion de l'exposition coloniale, afin de montrer au public la faune aquatique des colonies. En 1985, la rénovation des installations a été faite avec les techniques actuelles mais en préservant l'aspect historique du lieu. Vous pourrez y admirer environ 15 000 animaux et 750 espèces différentes. Afin de faciliter la visite, les bacs ont été regroupés pour illustrer des thèmes précis comme les poissons « primitifs » ou les poissons « électriques ».

Vous terminerez votre après-midi par un goûter au restaurant « chez ma belle mère ».

CONFÉRENCE POUR L'ATELIER « ESTIME DE SOI »

> **Mardi 9 janvier 2018 à 14h**

> Résidence Jeanne Carnajac - 7 rue Duvivier

> Inscription et renseignements par téléphone au

☎ 01 34 53 32 92.



Quel que soit notre âge, le bien-être intérieur passe par une image corporelle positive et une bonne estime de soi. Cette harmonie intérieure agit de manière positive sur la santé... Les soins esthétiques du visage et du corps sont donc tout aussi importants que les soins médicaux ou paramé-

dicaux pour améliorer la qualité de vie. C'est encore plus vrai quand l'âge avance : le besoin d'avoir une image positive de soi malgré les rides, les premières douleurs ou la maladie est un défi quotidien qu'il faut relever...

L'atelier « estime de soi » propose au cours de rendez-vous réguliers, grâce à l'intervention d'une esthéticienne, de se relaxer, de prendre plaisir à prendre soin de soi, d'apprendre à s'aimer encore et toujours grâce à des gestes antiques, qui ont permis à la beauté féminine d'exister au-delà des siècles qui passent, et qu'il sera possible de refaire chez soi.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU CINÉMA

> **Lundi 5 février 2018 à 13h30**

> 21,50€ plein tarif - 30 places (15 minimum)



C'est un voyage dans l'histoire du cinéma que vous allez vivre à travers cette visite. Le musée recèle de trésors du 7^{ème} art, d'inventions incontournables comme la lanterne magique, ou d'appareils originaux tel le cinématographe des frères Lumière. Vous découvrirez également des objets insolites et des costumes célèbres qui vous plongeront

dans les coulisses du cinéma. Vous terminerez votre après-midi par une pause gourmande.

SPECTACLE MUSICAL DE MATHIAS ET JULIEN CADEZ « LES VIRTUOSES » AU THÉÂTRE FONTAINE

> **Vendredi 16 février 2018 à 15h**

> 29€ plein tarif - 40 places (20 minimum)



Ces deux pianistes se lâchent sur scène avec une seule ambition : mélanger musique, magie moderne et clowneries à la Chaplin. Dans un spectacle empreint de folie et de poésie, les virtuoses allient leur savoir-faire du concertiste à l'âme du clown. Ce n'est pas du théâtre, pas de la magie non plus ni de l'humour ni même de la musique, c'est encore mieux : c'est tout cela à la fois...

DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI DAN- SANT AUX JARDINS DE MAFFLIERS

> **Jeudi 22 février 2018 à 12h**

> 36€ plein tarif - 50 places (30 minimum)



C'est à Maffliers, dans un cadre éblouissant de couleurs, que vous déjeunerez entre amis avant de vous élancer sur la piste de danse animée par un DJ.

À LA RENCONTRE DES SECRETS DU VIN DES ROIS

> **Mercredi 14 mars 2018 à 9h30**

> 47,50€ plein tarif - 50 places (25 minimum)



9h30 : Visite guidée au musée Jean de La Fontaine (par demi-groupe). Vous commencerez la journée par une nouvelle facette de La Fontaine, à travers cette visite vous constaterez que notre fabuliste aimait recevoir le beau monde... et se dire : « Je suis un homme de Champagne ! ».

10h45 : Parcours Lafontainien pédestre guidé (par demi-groupe).

12h15 : Vous déjeunerez dans l'un des meilleurs restaurants de Château-Thierry, avec un repas cuisiné au champagne bien-entendu !

15h : Partez sur la route touristique du champagne à la rencontre de Laurent, à Charly sur Marne. Exploitation, cuverie, où seront évoquées toutes les manipulations de l'élaboration du champagne.

SPECTACLE « ÂGE TENDRE LA TOURNÉE DES IDOLES »

> **Vendredi 30 mars 2018 à 15h**

> 47,50€ plein tarif - 40 places (20 minimum)



Pour sa 11^{ème} saison, après un retour triomphal, « Âge tendre » la tournée des idoles revient avec un nouveau spectacle encore plus festif. 2h30 de tubes inoubliables avec toutes vos idoles préférées : Nicoletta, Dick Rivers, Sheila, Dave, Stone, Michèle Torr... Sous la direction musicale de Guy Matteono, présenté par Cyril Féraud, mis en scène par Stéphane Jarny.

À LA RENCONTRE DES MARINIERS

> **Mercredi 11 avril 2018 à 10h**

> 48€ plein tarif - 50 places (25 minimum)



Faites connaissance avec le monde fascinant des bateliers, grâce à la visite du musée qui lui est consacré et montez à bord du tout nouveau bateau pour un déjeuner croisière sur la rivière Oise.

10h : Accueil à la cité des bateliers de Longueil-Annel, ville marinière où d'anciens mariniers vous font découvrir l'authentique péniche Freycinet de 1936 et la maison-musée. Ils vous font partager leur riche histoire en évoquant des souvenirs vécus.

12h30 : Embarquement à Longueil-Annel pour une croisière-déjeuner de 3 heures sur la rivière Oise, commentée par un capitaine.

Après le déjeuner, vous admirerez l'Oise sous un angle nouveau en vous installant sur le pont supérieur.

VISITE GUIDÉE DU PALAIS DE JUSTICE

> **Vendredi 20 avril 2018 à 14h30**

> 29€ plein tarif - 40 places (20 minimum)



Vous découvrirez les allées exceptionnelles comme la grande chambre Saint-Louis, où furent jugés Marie-Antoinette, Robespierre, et la « cour du Mai », « la salle des pas perdus », la marche de la justice, la cour de Cassation, la cour d'appel. Après votre visite guidée, vous pourrez continuer librement votre visite dans les chambres correctionnelles pour suivre en direct les audiences du pénals, délits.

Votre visite sera suivie d'un goûter.

EN 2018, TU DORMIRAS.....



Sur le premier trimestre 2018, le service Inter-âge et maintien à domicile, en partenariat avec la conférence des financeurs et MALAKOFF MEDERIC, vous propose diverses actions visant à vous aider à retrouver un sommeil de qualité.

Les inscriptions se font à partir du 1^{er} février 2018 au service Inter-âge et maintien à domicile par téléphone pour chaque action, au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92.

REPRÉSENTATION THÉÂTRALE COMPAGNIE « ENTRÉES DE JEU »

> **Mardi 6 mars 2018 à 14h30**

> 60 places - (15 minimum)



L'Action Sociale de Malakoff Médéric a le plaisir de vous inviter à la représentation théâtrale sur la question du sommeil présentée par la compagnie « Entrées de jeu » : « Mes nuits sont trop courtes ».

CONFÉRENCE-DÉBAT : « LES TROUBLES DU SOMMEIL »

> **Mardi 20 mars 2018 à 14h avec l'IRPS**

> 80 places - (30 minimum)



Au programme :

- Le sommeil d'A à Z : Les rythmes et cycles du sommeil. La durée du sommeil et l'évolution en fonction de l'âge.
- Les pathologies du sommeil et leurs conséquences : Les insomnies, apnées du sommeil, jambes sans repos, etc...
- La micro sieste : Définition et intérêts pour les rythmes de la vigilance. Exercices pratiques et méthodologie.
- Echanges (questions/réponses) avec les participants.

VENEZ APPRENDRE À GÉRER VOTRE SOMMEIL

> **Mardi 27 mars 2018 à 14h**

> 12 places - (5 minimum)



Au programme :

- Facteurs influençant la qualité du sommeil, conséquences sur la santé.
- Les effets de contexte : rôle de l'alimentation et des habitudes de vie (consommation d'alcool et d'excitants type café, thé, cigarettes...).
- Restructuration cognitive et travail sur les

formulations : identifier, contrôler et modifier ses pensées et croyances stressantes autour du sommeil.

- Les effets du stress personnel : présentation d'une grille de décodage.
- Trucs et astuces (30 mn).
- Présentation d'une série d'outils simples destinés à améliorer la qualité du sommeil.
- Analyse de cas (2h).
- Analyse et résolution des situations spécifiques en fonction des participants.

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE ANIMÉES PAR LE DOCTEUR BESSE

> **Mardi 3 avril 2018 à 14h**

> 80 places - (10 minimum)



Les modifications du sommeil avec l'âge : quelle place pour la prévention des insomnies ? L'intérêt est surtout ici de parler d'un sevrage des somnifères, premiers médicaments responsables de chutes et donc des fractures du col fémoral, dont 60% rendent dépendant dans les 6 mois...

- Les modifications habituelles du sommeil avec l'âge.
- Les conséquences d'un sommeil non réparateur.
- Que faire pour mieux dormir avec l'âge et que faire quand on est réveillé ?

ATELIER PRATIQUE (ALEP)

> **Mardi 10 avril 2018 à 14h**

> 10 places - (5 minimum)



Venez comprendre les mécanismes physiologiques de régulation du sommeil et tester des techniques respiratoires favorisant la relaxation et non médicamenteuses dans le traitement des insomnies.

Au programme :

- Etat des lieux.
- La régulation du sommeil.
- Les atouts du sommeil.
- Les cycles.
- Les effets de la privation de sommeil.
- Quel dormeur êtes-vous (quiz).
- Le sommeil selon les âges.
- Votre rythme.
- Faire la chasse aux mauvaises habitudes.
- Les bienfaits de la sieste.
- Le travail de nuit (suivant le public).
- Les troubles du sommeil.

Le legs : mode d'emploi



Le legs est une disposition testamentaire qui permet de transmettre, à son décès, une partie ou la totalité de ses biens à un organisme ou à un tiers, sous réserve des droits des héritiers. Cette disposition peut à tout moment de son vivant être modifiée ou annulée.

Le legs est souvent un acte de générosité envers une cause.

QUE PEUT-ON LÉGUER ?

Tout peut être légué, sous réserve du respect de la part réservataire des héritiers : descendants ou conjoint en l'absence d'enfants. Seule la forme du legs change en fonction de ses propres souhaits.

Il en existe plusieurs :

- **Le legs universel** : Vous léguerez la totalité de vos biens disponibles (sous réserve d'éventuels legs particuliers).
- **Le legs à titre universel** : Vous léguerez une fraction de vos biens disponibles. Par exemple la moitié ou un pourcentage précis de vos biens (sous réserve d'éventuels legs particuliers).
- **Le legs particulier** : vous léguerez un bien déterminé, exemple une maison, une somme d'argent, un meuble, des valeurs boursières...
- **Le legs de residuo** : Deux bénéficiaires successifs sont désignés par un legs de residuo. Au décès du premier légataire, ce qui reste des biens sera transmis au deuxième légataire désigné par le testateur.
- **Le démembrement de propriété** : Par un legs en démembrement, le testateur peut transmettre l'usufruit d'un bien à une personne et la nue-propriété à une autre (sous réserve naturellement de respecter les droits des héritiers réservataires). Au décès de l'héritier-usufruitier, l'héritier nu-propriétaire recueillera la pleine propriété du bien.
- **Le legs à charge** : C'est lorsqu'un testateur envisage

de léguer un bien (par exemple à une fondation ou une association de protection animale) contre la prise en charge de son ou ses propres animaux par l'association à son décès. Il convient alors de bien se renseigner dans ce cas que ladite association est en capacité à le placer ou à le prendre en charge.

• **Le testament** : Le testament est l'acte par lequel une personne prend des dispositions et précise ses volontés pour organiser la transmission de ses biens après son décès. À défaut de testament, votre patrimoine est transmis à vos héritiers, suivant les règles successorales prévues par la loi. Si vous n'avez pas d'héritier, vos biens reviennent automatiquement à l'Etat.

COMMENT RÉDIGER UN TESTAMENT ?

Le testament olographe

Il doit être écrit, daté et signé de votre main. Cette formule simple et pas onéreuse, peut toutefois, si les règles ne sont pas totalement claires, donner lieu à des difficultés d'interprétation et être frappée de nullité.

Le testament authentique

Il est reçu par un notaire, assisté de deux témoins, et rédigé par lui sous votre dictée. À votre décès, ni son contenu, ni sa forme, ni sa date ne peuvent être contestés.

Le testament est un écrit dans lequel vous pouvez



donner les informations suivantes :

- Désignation du ou des bénéficiaire(s) de vos biens après votre décès et leur répartition dans la limite de ce que la loi autorise,
- Indications concernant le sort à donner à votre corps (don d'organes, organisation des funérailles, crémation, etc.),
- Désignation d'une personne chargée d'exécuter vos dernières volontés (attribution des legs, etc.),
- Désignation d'un ou plusieurs exécuteurs testamentaires.

Il peut être révoqué ou modifié à tout moment. Il est préférable de numéroté les pages et d'y apposer vos initiales.

Peut-on révoquer son testament ?

Il est possible de changer d'avis à tout moment et de remettre en cause votre testament, en partie ou en totalité.

Plusieurs manières de vous y prendre sont possibles, selon l'importance des modifications que vous souhaitez effectuées :

- Faire un acte de déclaration de changement de volonté devant notaire,
- Ou faire un nouveau testament, révoquant le précédent,
- Ou détruire votre testament (en le déchirant par exemple).

La conservation du testament

Lorsqu'une personne décède, ses proches ne savent pas toujours si elle a établi un testament et si celui-ci a été déposé (testament olographe) ou fait chez un notaire (testament authentique). Afin d'éviter ce doute, il a été confié à la profession notariale le soin de mettre en place un fichier central des dispositions de dernières volontés (FCDDV).

Ce fichier est destiné à centraliser l'information sur l'existence d'un testament ou d'une disposition de dernière volonté (donation entre époux), qui serait

déposée chez un notaire en France. Il est confidentiel et ultrasécurisé.

Qui peut interroger ce fichier et quelles données sont consultables ?

Il est accessible aux notaires, sur demande de toute personne qui justifie de sa qualité d'héritier ou de légataire, mais il ne peut être consulté que sur présentation d'un certificat de décès de la personne dont on recherche un testament. Les héritiers du défunt peuvent interroger ce fichier moyennant un coût de 15€^{TTC}, par courrier (FCDDV 95 avenue des Logissons 13107 Venelles Cedex) ou via le site www.adsn.notaires.fr. Le fichier renseigne sur l'existence ou non d'un testament, la date de son dépôt et le nom du notaire qui le détient. Le contenu du testament lui-même ne peut être connu qu'auprès du notaire chez lequel il a été déposé et uniquement par les héritiers ou légataires.

Est-ce obligatoire d'indiquer l'existence d'un testament sur ce fichier ?

Le notaire a l'obligation de faire connaître l'existence d'un testament sur ce fichier, dès lors qu'il lui est remis.

Et si on veut conserver son testament chez soi ?

Certaines personnes préfèrent conserver leur testament chez elles. Elles doivent alors demander expressément à leur notaire de faire inscrire le testament sur le fichier. Le principal risque est que leurs volontés soient détruites, ou ne soient pas retrouvées après leur décès. Le testament conservé par le notaire et inscrit au FCDDV s'avère donc être le seul moyen qui offre une parfaite sécurité.

+ d'infos : Contactez votre notaire ou consultez le site www.notaires.fr/fr

Source : Notaires de France

Ouverture d'une agence retraite à Garges



L'Assurance retraite Île-de-France, régime général de la Sécurité sociale, suit votre carrière, vous aide à préparer votre passage à la retraite, verse votre retraite et facilite, par la suite, votre quotidien de retraité. Depuis le 1^{er} octobre 2017, une agence retraite est ouverte à Garges.

LE RENDEZ-VOUS EN AGENCE, DANS QUELS CAS ?

L'agence retraite de Garges reçoit uniquement sur rendez-vous, pour toute demande de retraite personnelle ou de réversion. Le rendez-vous avec un conseiller permet un échange complet et personnalisé sur votre situation. Pour obtenir un rendez-vous, il vous suffit d'en faire la demande sur **www.lassuranceretraite.fr** ou de téléphoner au **39 60**. Vous pouvez, selon les disponibilités, choisir le jour et l'heure souhaités du rendez-vous, fini les temps d'attente en agence !

D'autres services de l'Assurance retraite Île-de-France sont disponibles de chez vous pour préparer et gérer votre retraite. En se connectant à votre espace personnel sur **www.lassuranceretraite.fr**, vous pouvez par exemple consulter votre relevé de carrière, calculer votre âge de départ et même demander votre retraite. Vous avez également la possibilité de télécharger une attestation de paiement et de bénéficier de bien d'autres services. Vous pouvez aussi échanger avec un conseiller et poser vos questions sur la retraite en composant le **39 60**.

UN PARTENARIAT AVEC LA VILLE

La Ville de Garges a signé une convention de partenariat avec l'Assurance retraite pour faciliter l'information et l'accès au droit des assurés. Le Centre communal d'action sociale (CCAS) pourra par exemple solliciter directement l'agence retraite pour des demandes d'allocations spécifiques et demandes d'attestation pour certaines prestations (allocation spéciale de la Caisse des dépôts et consignations, demandes d'attestation CAF-RSA et demandes d'attestation CMU).

Pour soutenir ce partenariat, le service Inter-âge et maintien à domicile (SIAMD) et l'Assurance retraite Île-de-France organiseront une réunion d'information collective en 2018. N'hésitez pas à nous faire part dès à présent des informations que vous souhaiteriez trouver lors de cette rencontre, par mail ou par courrier.

+ d'infos : Contactez le SIAMD au ☎ 01 34 53 32 23 - du lundi au vendredi, de 8h à 17h.

Agence de l'Assurance retraite Île-de-France 36/44 rue Frédéric Joliot Curie 95140 Garges-lès-Gonesse. Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h.

Par internet, www.lassuranceretraite.fr

Par téléphone, ☎ 39 60 (service 0,06€/min + prix appel)

Par courrier, CNAV Assurance retraite Île de France CS 70009 93166 Noisy le Grand Cedex.

La médiation animale : le remède pour vous sentir mieux

Il est reconnu aujourd'hui, grâce à de nombreuses études, que la présence d'un animal dans notre vie a des effets bénéfiques sur notre santé : réduction du stress, perception optimiste de la vie, meilleure socialisation... Les animaux de compagnie agissent positivement sur notre forme physique et morale comme des antidépresseurs naturels.

UN MOYEN D'ÉMANCIPATION

Les personnes ayant un chien marchent en moyenne cinq heures par semaine, contre trois heures d'activité physique pour les autres. Une étude britannique a même démontré que la présence de l'animal, en réduisant nos pensées négatives, limite le grignotage et donc le surpoids.

D'autres confirment que la présence d'un chat apporte, grâce notamment à la vibration profonde et caractéristique de son ronronnement, une meilleure qualité de sommeil ou même une action positive sur certaines douleurs arthrosiques et de ce fait un meilleur moral.

Les poissons, quant à eux, agissent de manière significative et positive sur la pression artérielle et sur l'humeur, lorsqu'on passe de longues minutes à les observer nager. Notons que les dentistes sont de plus en plus nombreux à mettre des aquariums dans leur salle d'attente.

Ces mêmes études ont démontré que les propriétaires d'animaux sont plus confiants, plus assurés, plus ouverts et moins angoissés que les personnes qui n'en possèdent pas. Les chercheurs ont noté qu'ils étaient plus enclins à rire et se remettaient plus vite d'un rejet ou d'une déception.

UNE COMPAGNIE EN MAISON DE RETRAITE

Les maisons de retraite médicalisées ont bien compris tout cela et sont de plus en plus nombreuses à inscrire dans leurs projets celui de la médiation animale, en complément des thérapies plus conventionnelles.



Cette pratique qui consiste à faire intervenir un animal peut prendre différentes formes : zoothérapie, caninothérapie, ronronthérapie ou Activités Assistées par Animal (AAA).

Peu importe... L'objectif affiché reste celui d'améliorer la santé et/ou la qualité de vie des personnes, grâce au plaisir et au bien-être que procurent la présence de l'animal. Il devient facilitateur d'une émotion, d'un souvenir, d'un échange. Cette relation introduit également des notions de responsabilité et d'autonomie et rompt le sentiment de solitude.



La présence de l'animal augmente l'interaction verbale entre les résidents, crée du lien et une complicité entre les résidents et le personnel, favorise la communication, stimule la mémoire, encourage la mobilité et rompt l'isolement.

Les animaux comblent ainsi une partie des besoins émotionnels : amour inconditionnel, sentiment d'utilité, connexion avec la nature. La médiation animale se révèle aussi efficace auprès des malades d'Alzheimer.

Des EHPAD*, en collaboration avec la SPA, organisent ainsi régulièrement des moments d'échanges au cours d'une rencontre entre les malades et les chiens. Au programme : discussions autour des animaux, brossage, distribution de friandises et beaucoup de caresses. Ces gestes anodins apportent réconfort et émotions intenses aux résidents. Pour les plus autonomes, la rencontre peut se terminer par une petite promenade.

Ce contact animal/humain stimule les potentiels cognitifs, psychologiques, physiques ou sociaux de la personne et favorise la communication pour les plus réservés. L'animal permet au soignant d'améliorer, en douceur, son lien avec le patient.

La canithérapie, elle, s'exerce, dans le cadre d'un atelier thérapeutique pour des pensionnaires choisis par l'équipe médicale. Celui-ci leur permet, à travers

des exercices avec les animaux, de retrouver de l'autonomie mais aussi de reprendre confiance en eux : la motricité, l'équilibre et le moral vont être ainsi améliorés grâce à ces rencontres. Les chiens obéissent et réalisent l'exercice en partenariat avec le patient ou bien jouent le rôle de catalyseur. Seuls les chiens à jour de leurs vaccinations et au caractère très sociable peuvent être de bons candidats à la médiation animale.

ET LES ANIMAUX, QU'Y GAGNENT-ILS ?

La médiation animale développée par la SPA est une démarche gagnant-gagnant : les animaux participent à un mieux-être indéniable et inversement : les personnes fragiles leur redonnent confiance en l'homme et cette action améliore leur chance d'être adoptés.

+ d'infos : Sources : BE HAPPY plus + Brown et Rhodes (2006)

Enquête OpinionWay-assuropoil 2016

Journal of personnalité and Social Psychology

Tout sur la psychologie du chat de Joël Dehasse - Odile Jacob

www.effervesciences.com/accueil-ronron.html

La cause animale (journal des donateurs de la SPA N°23)

www.chiensmediateurs.fr

* Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

Paroles de bénévoles

Chaque mois, plus de 30 bénévoles se réunissent pour planifier les permanences convivialité de l'École du temps libre et du bien vieillir. Ils proposent un large planning d'activités pour les visiteurs.



Crêpe party pour les visiteurs par les bénévoles.



Les activités sont nombreuses.



Partie de scrabble.



Accueil de partenaires du SIAMD.



Petits cafés en terrasse pour papoter et profitez des beaux jours lorsque le soleil est là.



Le couscous de William.



Le gâteau d'Aline.

Recette de Tarama par EVA

Ingédients

100 grs œufs de cabillaud fumés (de préférence blancs)
¼ de mie de pain (baguette)
Huile de tournesol
1 citron pressé
1 gousse d'ail facultatif

Préparation

- Enlevez la croûte de la baguette puis faire tremper la mie de pain dans de l'eau pour la ramollir. Egouttez bien.
- Dans un saladier, mettez les œufs de poissons puis montez comme une mayonnaise avec un batteur en ajoutant de l'huile peu à peu.
- Intégrez la mie de pain petit à petit.
- Ajoutez ½ jus de citron.

Le tarama ne doit pas être liquide donc goûtez et ajoutez de la mie de pain si besoin.
On peut piler une gousse d'ail si on le souhaite et l'ajouter au mélange.
Le tarama se sert à l'apéritif sur des blinis.



Partage et dégustation des talents de pâtissiers de plusieurs bénévoles.



Exposition des oeuvres de M. Dubois avec Monsieur le Maire.

Alors n'hésitez pas à passer les voir pour un sourire, un café ou un moment de convivialité....
Toute l'équipe de bénévoles de l'école du temps libre et du bien vieillir vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !

Permanence de l'association « UNAFAM »

Permanence mensuelle le deuxième jeudi de chaque mois de 16h30 à 18h30 sur rendez-vous. L'anonymat y est totalement respecté.

Cette permanence offre aux familles en prise avec les difficultés posées par les maladies psychiques, un lieu d'écoute et de soutien moral ainsi qu'une aide spécifique dans les démarches administratives.

+ d'infos :

Renseignements et prise de rendez-vous : ☎ 06 80 73 94 13

Email : 95@unafam.org / www.unafam95.fr



Association « Maison du diabète »

L'association « La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 » (MDN95) est un lieu de rencontre et d'écoute privilégié entre patients et professionnels.

Les permanences ont lieu sur rendez-vous tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h au centre social Jean-Baptiste Corot (1 rue Jean-Baptiste Corot).

À noter : La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 n'est pas un centre médical ou de soins, ni une association de malades. Aucun produit n'est vendu et toutes les prestations sont gratuites.

+ d'infos :

☎ 06 15 45 79 58

www.mdn95.fr

Association « Jusqu'à la mort accompagner la vie » (JALMALV)

L'association JALMALV accompagne les personnes en grande souffrance durant la maladie d'un proche ou après son décès.

Ses accompagnants bénévoles sont formés pour apporter écoute et soutien aux familles, aux soignants et aux malades en phase évoluée de la maladie.

L'antenne « écoute deuil » de Sarcelles apporte un soutien individuel aux personnes ayant perdu un être cher et qui ont besoin d'en parler. Un groupe d'entraide de personnes en deuil qui partage le même vécu existe également. Le respect et la confidentialité sont garantis.

+ d'infos :

Ecoute deuil : maison de quartier Watteau – Route de refuzniks - 95200 Sarcelles. ☎ 06 35 31 80 31.

Présidente de l'association Mme Françoise MONET : ☎ 06 19 01 37 80.

Site internet : www.jalmalv.fr - Email : jalmalv.vo@wanadoo.fr

Les rendez-vous dans votre ville

DÉCEMBRE

Collecte alimentaire par les CMJ

Samedi 16 décembre, de 10h à 16h
Centre commercial Cora

Wild

Collectif Fearless Rabbits

Dimanche 17 décembre, à 16h

Clôture du Festival

Théâtral du Val-d'Oise

Dès 12 ans.

Théâtre physique — (1h)

Tarif B : 13€ / 8€ / 6€

Espace Lino Ventura



Conseil Municipal

Mercredi 20 décembre, à 19h

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

Spectacle de Noël (Les 24 heures de l'Avent)

Vendredi 22 décembre, à 19h

Parvis de l'Hôtel de Ville
Ouvert à tous



JANVIER

Don du sang

Jedi 4 janvier, de 14h30 à 19h30

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Cérémonie des vœux aux retraités

Du lundi 15 au jeudi 18 janvier

Espace Lino Ventura

Sur inscription au ☎ 01 34 53 32 92

Aimez-moi

(Spectacle de Pierre Palmade)

Mercredi 31 janvier, à 20h30

Espace Lino Ventura



FÉVRIER

Cirque Poussière (Compagnie la Faux Populaire)

Mercredi 7 février, à 15h

Samedi 10 février, à 19h

Dès 7 ans.

Cirque pluridisciplinaire — (1h20)

Tarif B : 13€ / 8€ / 6€

Espace Lino Ventura

Cérémonie de remise des Trophées du Bénévolat

Samedi 17 février

Espace Associatif des Doucettes

MARS

Auditions de la fête de la musique

Samedi 17 mars

Espace Lino Ventura

Cérémonie du souvenir des victimes de la guerre d'Algérie et des combats au Maroc

Lundi 19 mars

Place du 19 mars 1962

AVRIL

Carnaval « En avril, ça défile »

Mercredi 11 avril

Rassemblement Place de la Résistance

Journée nationale du souvenir des victimes de la guerre et des héros de la déportation

Dimanche 29 avril

Rassemblement Place du Souvenir Français



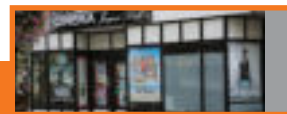
ESPACE LINO VENTURA

Avenue du Général de Gaulle

Spectacles ☎ 01 34 53 31 00

Expositions ☎ 01 34 53 31 06

espacelinoventura@villedegarges.com



CINÉMA JACQUES BREL

1 place de l'Hôtel de Ville

☎ 01 34 53 32 26

TARIFS 2017

Séances régulières

Plein tarif 6,50 €

Tarif réduit 4,50 €

Tarif - de 12 ans 3,50 €

Séances 3D

Plein tarif 7,50 €

Tarif réduit 6 €

Tarif - de 12 ans 4,50 €

VENDREDI 22 DÉCEMBRE

À 19H

PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

OUVERT À TOUS - ENTRÉE LIBRE

SPECTACLE DE NOËL

**LES 24 HEURES
DE L'AVENT**



WWW.VILLEDEGARGES.FR



GARGES
Forte & fière
créatrice d'événements