

# GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Avril 2016

N°54



Bien vivre sa retraite



**Des châteaux**  
et des jardins...

### 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 minutes avant)

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



### Don du sang, mobilisons-nous !

Garges s'engage aux côtés de l'Établissement Français du Sang (EFS) pour mobiliser les Gargeois autour du don du sang. Tous ceux qui sont aptes sont invités à participer à la prochaine collecte. **L'association recherche également des bénévoles pour continuer à faire vivre ses actions.**

Cette mobilisation a permis à la commune d'obtenir en mars 2016 le label « Commune Donneur » décerné par l'EFS et de surcroît avec la valeur maximale de 3 cœurs.

#### + d'infos

Association des Donneurs de Sang Bénévoles  
(ADSB) ☎ 01 39 93 38 09

#### Trimestriel

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

Adresse service : 8 place de l'Hôtel de Ville - 95140 Garges-lès-Gonnesse ☎ 01 34 53 32 00 • email : communication@villedegarges.com

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



### 3 ÉDITO

### 4 RETOUR EN IMAGES

Sorties et repas annuel

### 8 JE PRENDS SOIN DE MOI

Bien manger à partir de 55 ans !

### 9 JE M'INSCRIS À...

### 12 JE M'INFORME

...sur la loi d'adaptation au vieillissement

### 14



### PARLONS-EN

Prochainement pour vous : ouverture d'une « Ecole du temps libre et du bien vieillir »

### 16



### ZOOM SUR

L'Opération Tranquillité Seniors

### 17 PAROLES DE

### 18 ACTUALITÉS

### 19 SORTIR À GARGES



# Retour à l'école !

Ce 2<sup>ème</sup> numéro de la nouvelle formule du magazine Générations vous accompagnera doucement au cours de l'été. Une nouvelle saison annonciatrice de belles couleurs, de longues balades, de bonne humeur et d'apéritifs entre amis...

**Pour être bien dans son corps tout l'été**, nous vous proposons quelques règles d'or de bien-être et santé. Les activités, les visites, les thèmes et les infos pratiques sont à découvrir au fil des pages.

Et préparez-vous, **une surprise est en préparation** : il est bientôt temps de retourner à l'école. « L'école du temps libre et du bien vieillir » est un lieu de rencontre qui ouvrira prochainement.

Gratuite, elle permettra à tous les seniors d'échanger et de s'entraider mutuellement. Située au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville, elle proposera une aide pour les démarches et les difficultés mais également des ateliers, des réunions d'information...

Un concentré d'informations pour **prendre la vie du bon côté !**



**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

# 1990

**courses** réalisées  
dans le cadre des opérations  
"transports solidaires"  
et "transports accompagnés"

## La photo



Coup de cœur du jury, lors des Trophées du bénévolat du 6 février dernier : Micheline et Rémy Pénichon (ADSB).



### Conte à vieillir debout

Ils étaient nombreux nos seniors pour ce moment tendre et poétique avec Celia, conteuse, qui nous a transporté dans son monde : celui où nous nous réconcilions avec nos rides, où grandir ne fait plus peur et où avancer en âge est vécu comme une chance. Elle nous a donné quelques clefs du bien vieillir, comme celle de cultiver sa vitalité et de prendre soin de soi.



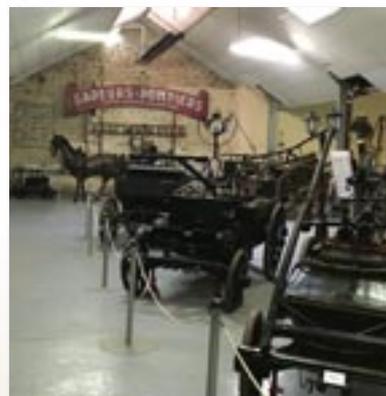
### Atelier Esthétique Vitalité

L'association « des soins et des liens » a permis à plusieurs retraitées, par l'apprentissage du soin et par des conseils, de se reconnecter tout en se faisant plaisir, à leur force et leur vitalité intérieure.



### Vanneries et douceurs fromagères

Les seniors ont pu admirer les nombreuses créations de l'atelier artisanal de vannerie situé à Crèvecœur-le-Grand.



### Sapeurs pompiers

A l'occasion de la visite du musée des pompiers, les seniors ont beaucoup appris sur l'évolution de leur métier au cours des siècles.



### Atelier « bien dans son assiette »

Les retraités ont reçu une mine d'informations pour apprendre à manger et se faire plaisir sans se ruiner. La dernière séance leur a permis de partager un goûter qu'ils ont confectionné tous ensemble.



### Le pavillon chinois

Les seniors ont visité et découvert toute l'histoire du pavillon chinois de l'Isle Adam, construit en 1778 par Pierre-Jacques Bergeret de Grancourt à l'époque des Lumières.



### Exposition "Ikebana"

Les participants à la démonstration d'Ikebana, animée par Monique Petit en novembre 2015, se sont rendus à l'exposition qui présentait cet art millénaire et ses œuvres, en janvier 2016 à Eaubonne. Monique Petit a pu ainsi compléter les explications qu'elle a données lors de la démonstration.

# Le repas annuel

*Le repas annuel cette année était placé sous le signe du développement durable... Au programme : un repas « BIO », une exposition sur « Garges paysage » et de nombreuses animations.*



Visite guidée animée par la directrice du développement, de l'aménagement et de l'habitat sur le futur plan local d'urbanisme de Garges.



Dégustation du miel de Garges récolté au sein des ruches de la Ville par des jeunes du Service Jeunesse.



Maquillage floral pour être dans le ton.



La matinée a commencé par la présentation de la nouvelle directrice de la Direction solidarité, qui comprend le CCAS, Mme Catherine Saunier.



Tour de chant avec les plus belles chansons de variété française portant sur les 5 éléments : l'eau, le ciel... Le décor de la salle a été réalisé par le service des espaces verts.



Niveau animation, un spectacle poétique de bulles de savon.



Sans oublier la sympathique présence de Philippe Leconte et de son acolyte.

## Le repas annuel suite



Les savants fous quant à eux ont emmené les convives dans leur univers scientifique et ludique.



Notre groupe de danseurs, qui avait fait une remarquable chorégraphie en 2015 sur « la fièvre du samedi soir », a récidivé avec brio avec 4 chorégraphies folkloriques de pays ayant participé à la COP 21, la conférence sur le climat.



A cette occasion, ils ont également pu découvrir le nouveau livre réalisé sur Garges-lès-Gonesse par Claire de Loynes et David Bordes aux éditions du palais.





Ce fut aussi l'occasion pour la Ville d'offrir aux seniors des graines de fleurs ou de radis, gentiment mises en sachet par les résidents du foyer Jeanne Carnajac

Vu le succès rencontré par les cosmos auprès des messieurs et des dames... Garges devrait être très fleurie au printemps. Avant leur départ, les convives ont aussi reçu un ballotin de chocolats

Remerciements à toutes les équipes municipales qui ont participé au succès de ces journées : l'Espace Lino Ventura, le service fêtes et cérémonies, le service communication, le service espaces verts, le service parc auto, les services techniques, le service nettoyage bâtiments, le service jeunesse, la DEMAU.

Remerciements aux prestataires extérieurs : La valse fleurie, CPP, ADM spectacle, Alliance traiteur, Francévènement, K'danse, les chocolats de Neuville, Corinna et ses pinces magiques, les savants fous.

### Le saviez-vous ?

Le programme de développement durable à l'horizon 2030 a été adopté par les dirigeants politiques du monde entier en septembre 2015 à l'ONU. Il a officiellement démarré le 1<sup>er</sup> janvier 2016, avec 17 objectifs à atteindre au cours des 15 prochaines années.

« Les 17 objectifs de développement durable sont la vision de l'humanité que nous partageons et un contrat social entre les dirigeants du monde et les peuples », a déclaré le Secrétaire général de l'ONU, Ban Ki-moon. « C'est une liste de mesures à prendre pour le bien de la planète et de ses habitants ».

+ d'infos : [www.un.org/sustainabledevelopment/fr/mdgs/](http://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/mdgs/)

## Bien manger à partir de 55 ans !

La fiche de ce trimestre traite de l'alimentation. Elle complète les informations communiquées lors de la conférence du docteur Besse (voir page 10) et celles de l'atelier « bien dans son assiette ».

### LES RÈGLES D'OR

> **Faites au moins 3 repas par jour.**

Avec l'âge, une plus grande quantité d'énergie est nécessaire pour accomplir la même activité. Ne mangez pas moins, sinon vous risquez certaines carences.

> **Conservez une activité physique.**

L'exercice ouvre l'appétit et surtout aide à préserver les muscles.

> **Pesez-vous régulièrement.**

Montez sur la balance une fois par mois. Si vous perdez du poids, parlez-en à votre médecin.

### ENTRENEZ VOS MUSCLES

Pour éviter qu'ils ne fondent, pratiquez une activité physique régulière : une marche quotidienne de 15 à 30 minutes renforce os et muscles.

> **Consommez au moins un plat protéinique** par jour accompagné de produits laitiers, légumes secs et céréales.

### PRÉSERVEZ VOS OS...

> **Consommez un produit laitier par repas...**

Riches en calcium, ils apportent également des protéines indispensables à la santé osseuse.

#### Le saviez-vous ?

1 yaourt, c'est autant de calcium que :

- 1 pincée d'emmental râpé,
- une part de camembert,
- un ramequin de fromage blanc,
- un verre de lait,
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre.

Et exposez-vous de manière modérée au soleil pour fabriquer la vitamine D, indispensable à l'utilisation du calcium.



### N'OUBLIEZ PAS LES VITAMINES !

Certaines sont à privilégier tout particulièrement :

> **Les vitamines A, E et C**

« Antioxydantes », elles permettent de lutter contre certains effets du vieillissement.

> **Les vitamines du groupe B**

B6, B9, B12 contribuent à la protection du cœur et du cerveau.

#### Où les trouver ?

- Vitamine A : beurre, produits laitiers entiers, œufs, foie.
- Vitamines E : huiles (tournesol, maïs, colza...).
- Vitamine C : fruits et légumes crus.
- Vitamines B6, B12 : viande, produits laitiers.
- Vitamine B9 : légumes verts, fromages.

### SI VOTRE APPÉTIT A DIMINUÉ...

Ne vous forcez pas pour absorber de grands volumes, il vaut mieux répartir les quantités.

> **Allégez le déjeuner et le dîner**

Par exemple, si vous n'avez pas assez faim pour déjeuner, gardez le fromage ou le dessert pour le soir.

Pour une information encore plus complète, participez à la conférence du docteur Besse qui se déroulera **le 7 juin 2016 à 14h à la Résidence Carnajac** sur le thème : *Quelle alimentation bien équilibrée avoir lors de l'avancée en âge pour prévenir certains problèmes de santé ?* (Cf. page 10 de votre magazine)

Le guide nutrition à partir de 55 ans est disponible sur la rubrique PNNS sur le site internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr).



## Modalités d'inscription

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

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 (retraîtée), 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.

## 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 communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au SIAMD.

## FORTERESSE DE CHÂTEAU-GAILLARD ET VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE GAILLON

> **Vendredi 6 mai 2016**

> 45 € - 50 places - minimum 30 personnes



**10h** : visite guidée de la haute et basse cour de la forteresse de Château-Gaillard aux Andelys, édifée par Richard Cœur-de-Lion pour protéger Rouen de toute attaque française.

**12h30** : banquet "Renaissance" aux Andelys servi en costume d'époque suivi d'une conférence sur l'influence italienne dans l'Eure (architecture, arts de la table, cuisine...). Tous les plats vous seront amenés et contés pour vous plonger dans cette période de renouveau.

**16h15** : visite guidée du château de Gaillon. Ancien château de défense, il est aujourd'hui considéré comme le premier château Renaissance construit en France.

**17h** : départ vers Garges-lès-Gonesse.

**Attention : cette visite n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite ou ayant des difficultés à se déplacer : beaucoup de marche et accès au château par un dénivelé sur 200 mètres.**

## DÉTOUR À LA FERME

> **Judi 31 mai 2016 à 10h**

> 30 € - 25 places



Le matin visite du domaine de Carole et Bertrand Wiel-Rouvillain à Vignacourt (80650) pour découvrir leur activité phare : la confection de pâtisseries florales. Beignets de fleurs de saisons (fleurs de sureau, capucine, rose, trèfle, madeleine aux géraniums, gâteaux aux violettes, lavande, roses, soucis, coquelicots...).

**12h** : départ vers le restaurant à Amiens "le bistrot du boucher."

**14h** : départ pour la visite du jardin « le clos Alexandre ».

**17h30** : départ vers Garges-lès-Gonesse.

## LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE ANIMÉES PAR LE DR BESSE

Membre de la Société de Gériatrie  
et de Gérontologie d'Ile-de-France

> **Mardi 7 juin 2016 à 14h**

> Résidence Jeanne Carnajac – 7 rue Duvivier  
95140 Garges-lès-Gonesse

> Inscription par téléphone obligatoire  
au ☎ 01 34 53 34 65 à compter du 20 avril 2016.



**Quelle alimentation bien équilibrée avoir lors de l'avancée en âge pour prévenir certains problèmes de santé ?** (60% seulement des retraités s'alimentent correctement et 7% d'entre eux sont médicalement dénutris à domicile avec toutes les conséquences en matière de perte de qualité de vie)

- Pourquoi l'appétit du retraité peut-il s'estomper ?
- Comment le stimuler ?
- Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée.
- Les recommandations en matière de ration quotidienne chez le retraité.
- Le rôle de l'alimentation bien équilibrée dans la prévention de problèmes de santé (constipation, mémoire, ostéoporose, cancer du côlon, anémie, infections, chute,...) et les régimes.

## VISITE GUIDÉE DU JARDIN D'ALBERT KHAN

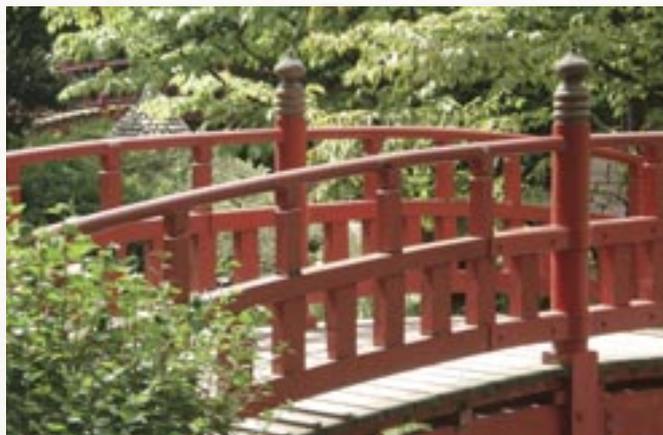
> **Mardi 14 juin 2016 à 14h**

> 12€ - 15 places

En 1894, le paysagiste Eugène Deny aménage le jardin de la maison dont Albert Kahn n'est encore que locataire. Albert Kahn y marque son goût pour l'horticulture.

Il se consacre réellement à sa passion pour l'art du jardin dès 1895 : devenu propriétaire de l'hôtel particulier et des parcelles qui l'entourent, il en acquiert progressivement d'autres. Ces acquisitions successives aboutissent à la création d'un espace composé au final d'une vingtaine de parcelles, rassemblées sur près de quatre hectares.

Cette démarche conduit à la création d'un genre de jardin bien particulier au XIX<sup>ème</sup> siècle : le jardin dit « de scènes ». Chacune d'elles apparaît comme une



référence à des courants de l'art des jardins au XIX<sup>e</sup> siècle.

Albert Kahn est animé par un idéal de paix universelle, rendue possible par la connaissance respectueuse de chaque culture. Les jardins, constitués de modèles horticoles de pays différents, expriment eux-mêmes ces idées. Ils sont ainsi le pendant végétal de l'ensemble de son projet.

## VISITE DU JARDIN DE MONIQUE PETIT, EAUBONNE

> **Mardi 21 juin 2016 à 14h**

> 10€ - 20 places

Monique Petit, célèbre spécialiste de l'ikebana, nous ouvre les portes de son jardin et de son atelier. Vous pourrez apprécier les cent variétés de plantes vivaces et arbustives présentes dans son jardin. Et évidemment, vous pourrez aussi découvrir les créations d'ikebana réalisées par les élèves de Monique.



## IL ÉTAIT UNE FOIS UN CHÂTEAU ET DES CHATS

> Mercredi 22 juin 2016 à 10h

> 30€ - 40 places



Le matin, visite du Château de Vascoeuil, bon exemple de "maisons fortes" édifiées en Normandie après la guerre de Cent ans, dont il garde la structure typique : portes en anse de panier, haute tourelle octogonale avec son escalier à vis qui dessert les différents niveaux.

Au centre de la Cour d'Honneur, le colombier en briques rouges du XVII<sup>ème</sup> siècle (ISMH) possède sa charpente d'origine et un système d'échelle tournante permettant d'accéder aux boulines où nichaient les pigeons.

**Vers 12h30** : déjeuner au restaurant La Cascade

L'après-midi visite de l'Arche féline à Vascoeuil pour y découvrir, grâce à Monique et Gérard, les plus beaux chats du monde : british shorthair, abyssin, somali, oriental, siamois, sibérien, scottish-fold et highland-fold, bombay, american-curl...

Au programme : visite de la chatterie, conseils, informations et... jardin des câlins.



## JOURNÉE LIBRE À CABOURG

> Mercredi 6 juillet et mercredi 10 août 2016

> Prix plein tarif : 22,80€ - 100 places



La ville de Cabourg est située au cœur de la Normandie, entre la côte fleurie et le pays d'Auge. La richesse architecturale de cette station balnéaire a été parfaitement préservée depuis sa création. C'est en 1853 qu'un riche homme d'affaires parisien, Henri Durand-Morimbau, décide de trouver le lieu idéal sur la côte normande pour y établir un établissement de bains de mer et un casino. C'est ainsi que le petit village se transforme en quelques années en station balnéaire réputée, inaugurée le 15 août 1855. Marcel Proust venait souvent à Cabourg. Lors de son séjour au grand hôtel, il y a écrit une partie de son livre «A la recherche du temps perdu». Cabourg est classée «quatre fleurs» et «fleur d'or» qui sont les plus hautes distinctions en matière de fleurissement.

Le temps d'une journée, venez découvrir cette station balnéaire très accueillante.

## REPAS CHAMPÊTRE AU FOYER RÉSIDENCE JEANNE CARNAJAC

> Mercredi 14 septembre 2016

> 27,30€ - 120 places



# ...sur la loi d'adaptation au vieillissement

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement est entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2016. Certaines dispositions dépendent encore de textes d'application.

## CETTE LOI A POUR OBJECTIFS

- 1) D'organiser la transition démographique du vieillissement de la population en offrant aux personnes âgées les moyens d'être autonome le plus longtemps possible.
- 2) D'optimiser l'efficacité du système de prise en charge de la perte d'autonomie en y intégrant les innovations technologiques.
- 3) D'améliorer la qualité de l'autonomie des personnes âgées qui vivent à leur domicile avec la revalorisation de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).
- 4) De garantir et de renforcer les droits des personnes âgées hébergées en maison de retraite.

## LE DROIT AU RÉPIT

La loi prévoit ainsi la reconnaissance du statut de « proche aidant » et la création d'un « droit au répit » qui donnera à l'aidant les moyens de prendre du repos. Le montant de l'aide pourra être augmenté en cas de nécessité passagère ou en cas d'hospitalisation du proche aidant.

## LA RÉFORME DE L'APAD ET DE L'APAE CONSISTE À :

- une meilleure couverture des besoins ;
- une participation financière réduite des usagers ;
- un soutien renforcé aux personnes les plus dépendantes ;
- la suppression de tout reste à charge pour les bénéficiaires de l'Allocation personnalisée de solidarité aux personnes âgées (ASPA).

La loi d'adaptation au vieillissement c'est aussi :

- permettre l'adaptation des logements à la perte d'autonomie,
- lutter contre l'isolement.

La loi a pour ambition de favoriser la mobilisation de la société autour du défi du vieillissement. Cette loi s'attache aussi à reconnaître la participation des personnes âgées à la définition des politiques locales d'autonomie avec la création d'un lieu : le Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie, dédié à l'expression des représentants des personnes âgées et des personnes handicapées sur ces sujets.

\*APAD : Aide et Présence à Domicile

\*APAE : Allocation Personnalisée d'Autonomie en Établissement.

## Les apports majeurs de la loi :

- 1) Création d'un régime unique d'autorisation pour les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) des personnes handicapées et des personnes âgées en perte d'autonomie.
- 2) Création d'un Haut Conseil de l'âge qui devra, entre autres, trouver des solutions pour développer l'assurance dépendance.
- 3) Création d'un cadre juridique pour le développement des résidences-services dites de deuxième génération.

+ d'infos : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr) (chercher avec les mots clefs « loi adaptation au vieillissement »)



### **Dis, tu connais MONALISA ?**

Un Français majeur sur quatre est susceptible d'être exposé à l'isolement social. Près d'un quart de la population concernée est âgé de plus de 75 ans. Cette réalité a fait l'objet d'un rapport en 2013 dont la publication a abouti à la création de l'association MONALISA.

La lutte contre l'isolement des personnes âgées devient ainsi concrète et opérationnelle. Grâce à ce dispositif, MONALISA (**MO**ubilisation **N**ationale contre **L'**ISOlement des Agés) formalise l'engagement des différentes parties prenantes au travers d'une charte que chaque signataire s'engage à respecter :

- la valeur singulière et irremplaçable de chaque personne humaine,
- l'ouverture aux autres et la rencontre des différences,
- l'altruisme des engagements citoyens,
- la recherche de l'intérêt général.

### **Et sur des finalités :**

- Favoriser la mobilisation citoyenne pour permettre aux seniors souffrant de solitude de renouer des liens de proximité,
- Encourager le redéploiement du bénévolat de type associatif pour lutter contre l'isolement relationnel des personnes âgées,
- Mettre en cohérence et en convergence les actions menées sur le terrain par les différentes parties prenantes,
- Contribuer à la visibilité et à la promotion des actions par la démarche d'adhésion et de reconnaissance MONALISA.

+ d'infos : [www.monalisa-asso.fr](http://www.monalisa-asso.fr)

## Prochainement pour vous : ouverture d'une « école du temps libre et du bien vieillir »

Devant le nombre croissant de personnes retraitées isolées au plan national et l'explosion démographique des nouveaux retraités prévue sur la ville de Garges-lès-Gonesse (+22%), il est apparu indispensable pour le Centre Communal d'Action Sociale et son service Inter-Âge et Maintien à Domicile (SIAMD) d'apporter une réponse innovante aux besoins et attentes de ces publics....

Créer du lien dans une ville très urbanisée n'est pas toujours une chose évidente, les lieux de rencontre pour les seniors, qu'ils soient « débutants » ou « experts », pour prendre un café, discuter un peu ... ne sont pas nombreux.

C'est encore plus vrai pour les nouveaux retraités. Événement de la vie professionnelle qui vient redéfinir les contours inscrits dans le corps, dans les dynamiques personnelles, psychiques, familiales, sociales et dans le couple, la fin d'activité et le début de la retraite constituent une transition souvent douloureuse et déstabilisante, même pour celui qui se réjouit sincèrement de la prendre. En effet, la retraite implique de s'adapter aux multiples changements de rythme, d'abandonner une vie sociale ritualisée avant par l'entreprise mais aussi d'accepter de voir

son identité sociale se modifier.

Afin de soutenir les nouveaux retraités dans leur transition, les personnes isolées mais plus généralement l'ensemble des seniors de la ville, le Service Inter-Age et Maintien à Domicile du CCAS crée pour vous "**L'école du temps libre et du bien vieillir**". Ce lieu ressource, vous permettra de partager des moments de convivialité entre vous, d'échanger sur tout ce qui vous concerne et vous intéresse : écoute, échanges, conseils, partage d'expériences, bonne humeur et soutien moral seront les principes fondateurs de l'école qui serviront à définir les actions qui y seront menées.

Ce lieu permettra également des rencontres autour de thèmes choisis et définis par les seniors eux-mêmes, des échanges sur les difficultés rencontrées et les moyens mis en place par ceux qui ont réussi à les surmonter.

Il permettra aux seniors de s'apporter une aide mutuelle sur des démarches ou des difficultés.

L'école du temps libre et du bien vieillir proposera parallèlement à l'action des retraités bénévoles : des





ateliers, des réunions d'informations, des permanences de partenaires spécialisés sur certaines thématiques vous intéressant ...

Des informations grâce à un fond documentaire en libre accès et à l'intervention de partenaires spécialisés dans différents domaines seront également disponibles.

"**L'école du temps libre et du bien vieillir**" ouvrira ses portes prochainement au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville. Elle sera gratuite et ouverte à tous les seniors.

## LES OBJECTIFS

Ils sont pluriels : permettre aux seniors de créer et/ou renforcer des liens avec d'autres seniors, lutter contre l'isolement, rechercher en fonction des intérêts de chacun, des activités et actions à développer, apporter épanouissement et détente, aider les retraités "débutants" grâce notamment à l'aide de retraités "confirmés" et/ou "experts", à prendre du recul face à la transition "fin d'activité /retraite", à se sentir utiles et reconnus.

## Ce projet vous intéresse ?

Vous souhaitez vous engager à nos côtés dans la réalisation de ce grand projet et de cette belle aventure ?

**Inscrivez-vous à la réunion d'information qui se tiendra le 28 avril 2016 à l'Hôtel de Ville à 14h, au 01 34 53 32 92.**

**Au programme :** présentation de l'organisation de l'école du temps libre et du bien vieillir et appel à candidature.

Dans l'attente de vous rencontrer nombreux à cette réunion d'information !

# L'Opération Tranquillité Séniors

*Durant votre absence pendant les vacances ou pour un long week-end, la Police municipale peut, à votre demande, surveiller votre domicile. Ce service est entièrement gratuit.*

La surveillance de votre domicile est possible toute l'année uniquement en cas de **départs en vacances**. Aucune surveillance ne pourra être assurée si votre domicile est occupé à certains moments par une tierce personne ou si votre domicile est en vente.

Pour bénéficier de ce service, vous devez résider à Garges-lès-Gonesse. Il suffit de vous rendre avant votre départ à l'accueil de la Police municipale (Place Henri Barbusse - 95140 Garges-lès-Gonesse) aux heures d'ouverture administrative (9h-17h) ou de remplir le formulaire (OTV) joint à votre Générations et de le transmettre à la Police municipale au moins 72h avant votre départ.

En cas de fermeture de l'accueil, une boîte aux lettres est à votre disposition.

L'efficacité de ce dispositif n'exonère pas d'observer les mesures de sécurité élémentaires.



## Au quotidien : sécurisez votre domicile

❶ **Fermez les accès** : verrouillez portes, fenêtres, portails et garages la nuit et lors de tous vos déplacements ; ne quittez pas une pièce dont vous avez laissé la fenêtre ouverte au rez-de-chaussée.

❷ **Veillez sur vos clés** : ne dissimulez pas de clé dans une cachette ; n'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés ; ne laissez pas de clé sur la serrure des portes vitrées, même à l'intérieur.

❸ **Prémunissez-vous contre les effractions** : placez hors de portée les objets susceptibles de faciliter la commission d'une effraction (échelles, échafaudage, outils).

❹ **Adoptez des mesures dissuasives** : équipez-vous de dispositifs de sécurité (alarmes, portes blindées, serrures de sécurité, détecteurs de présence, etc).

❺ **Protégez vos objets de valeur** : ne laissez aucun objet de valeur à la vue des passants ; placez en lieu sûr vos papiers, sacs, cartes de crédit et chéquiers ; évitez de conserver à votre domicile des objets de très grande valeur.

❻ **Assurez-vous de l'identité de vos visiteurs** : Utilisez systématiquement le judas et/ou l'entrebâilleur avant d'ouvrir à quelqu'un.

> Exigez une pièce d'identité, une carte professionnelle et l'ordre de mission (ou le justificatif d'intervention) si un individu se présente comme un professionnel (agent EDF, postier, ramoneur, plombier, policier...)

> Examinez-les recto et verso. En cas de doute, ne le laissez pas entrer chez vous. Ne soyez pas seul quand vous le faites entrer. Ne laissez jamais une personne inconnue seule dans une pièce de votre domicile.

> N'hésitez jamais à appeler la Police municipale en cas de suspicion. Une patrouille de police peut se rapprocher dans les meilleurs délais.

❼ **N'alertez pas les cambrioleurs** : faites relever ou garder votre courrier ; utilisez un programmateur de lumière ou de radio et faites ouvrir/fermer vos volets par une personne de confiance ; n'enregistrez pas de message d'absence sur votre répondeur téléphonique.

+ **d'infos** : Police municipale au ☎ 0 800 095 140 (appel gratuit depuis un poste fixe). Le formulaire est également téléchargeable sur le site de la ville : [www.villedegarges.fr/e-demarche-operation-tranquillite-vacances.php](http://www.villedegarges.fr/e-demarche-operation-tranquillite-vacances.php)



## Le courrier des lecteurs

Pour cette rubrique, c'est vous qui avez la parole ! La lettre d'un lecteur satisfait, une question, une astuce, une recette ou une passion à partager, des créations à faire découvrir : nous publierons ici tout ce que vous nous envoyez.



### Paupiettes de tartiflette de Mme Lachaud

*Préparation de la recette :*

Pelez et rincez les pommes de terre et faites les cuire 20 minutes à la vapeur. Coupez les tranches de fromage en deux dans la longueur.

Préchauffez le four à thermostat 6 (180°C).

Une fois cuites, coupez les pommes de terre en deux dans la longueur.

Sur le côté plat d'une moitié, disposez une demi-tranche de fromage, une tranche de bacon pliée en deux, puis à nouveau une demi-tranche de fromage. Salez et poivrez.

Recouvrez avec l'autre moitié des pommes de terre. Ficelez-les pour bien les maintenir.

Huilez un plat à four et placez-y les pommes de terre farcies.

Enfournez et laissez cuire 20 minutes.

Servez dès la sortie du four accompagné d'une salade de mesclun.

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 40 minutes*

#### *Ingrédients*

*(pour 6 personnes)*

- 12 grosses pommes de terre
- 12 tranches de bacon
- 12 tranches de fromage à raclette
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre du moulin

### Trucs et astuces pour bougies de Mme Lachaud

#### **Un coup de froid :**

Si les bougies sont neuves, mettez-les au congélateur pendant quelques heures. Elles se consumeront moins vite et bruleront plus longtemps.

#### **Un peu de savon :**

Humidifiez un pain de savon et frottez la mèche de vos bougies avec. Non seulement cette petite manipulation assurera une durée de vie plus longue à vos bougies, mais leur flamme sera aussi plus éclatante et plus lumineuse.

#### **Un bain d'eau salée :**

Mettez vos bougies à tremper dans de l'eau salée pendant deux heures, puis laissez les sécher sans les rincer. Si le temps vous est compté, déposez quelques grains de sel sur la mèche. La combustion de vos bougies durera plus longtemps.

### 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.

Ces 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.

**Écoute 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  
www.jalmalv.fr  
jalmalv.vo@wanadoo.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).

**A 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

### Permanence de l'association UNAFAM

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.

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

+ d'infos

Renseignements et prise de rendez-vous : ☎ 06 80 73 94 13  
email : 95@unafam.org  
www.unafam95.fr

## PETITES ANNONCES

### Solidarité

Nous recherchons des retraités volontaires et solidaires, aimant les animaux pour garder chien ou chat temporairement le temps de l'hospitalisation d'une personne retraitée ou le temps de pouvoir placer l'animal dans une famille d'adoption définitive. Nourriture prise en charge par la personne propriétaire ou par une association de protection des animaux. Merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e).



### Canicule : protégez-vous... Inscrivez-vous !

Comme chaque année, le CCAS de Garges-lès-Gonesse sera opérationnel à compter du 1<sup>er</sup> juin et jusqu'au 30 septembre 2016 afin d'assurer une surveillance accrue des personnes vulnérables en cas de canicule.

Pour bénéficier de ce service, vous devez vous inscrire auprès du Service Inter Age et Maintien à Domicile à l'aide du formulaire joint à votre magazine.



+ d'infos ☎ 01 34 53 32 23

# Les rendez-vous dans votre ville

## AVRIL

### Jubilé de l'Église Sainte-Geneviève

**Samedi 16 avril**

Autour de l'Église Sainte-Geneviève :

- > rencontres sportives à 13h30
- > chaîne humaine de la paix à 18h30

A l'Église Sainte-Geneviève :

- > concert gratuit à 19h30

**Dimanche 17 avril**

A l'Église Sainte-Geneviève :

- > messe du jubilé à 10h45
- > repas partagé à 12h30

Renseignements : [jubile2016-saintegenevieve@orange.fr](mailto:jubile2016-saintegenevieve@orange.fr)

### Exposition Flowers 2.0

**Jusqu'au dimanche 17 avril :**

installation monumentale participative « Flowers 2.0 » de Pierre Estève.

Coline proche de l'Espace Lino Ventura. Accès libre.

### Exposition Digitalis

**Du dimanche 17 au dimanche 24 avril :**

installation numérique « Digitalis », de Pierre Estève. Espace Lino Ventura. Entrée libre.

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

**Dimanche 24 avril**

10h : Rassemblement Place du Souvenir Français

10h15 : Dépôt de gerbes au Monument aux Morts du Cimetière

11h05 : Cérémonie commémorative à la stèle aux victimes de la guerre  
Place de l'Hôtel de Ville

## MAI

### Festival des Arts de la Rue

**Du samedi 21 au dimanche 22 mai**

Tout le programme sur [www.lesrencontres-dicietdailleurs-garges.fr/](http://www.lesrencontres-dicietdailleurs-garges.fr/)

### Euro-dictée

**Mercredi 4 mai, de 14h30 à 17h**

Parvis de l'Hôtel de Ville

Inscriptions auprès du service Enfance

☎ 01 34 53 34 48

### Don du sang

**Jedi 12 mai de 14h à 19h**

Salon d'honneur de l'Hôtel de Ville



### Barnum Vieux Pays / Croix Buard / Argentièrre

Le Maire et l'Équipe Municipale à votre écoute

**Samedi 14 mai de 14h30 à 16h**

Place du 19 mars 1962

### Fête des voisins

**Vendredi 27 mai à partir de 18h**

## JUIN

### Fêtes des quartiers

**Samedi 4 juin** dans les centres sociaux

### Barnum Les Doucettes

Le Maire et l'Équipe Municipale à votre écoute

**Samedi 11 juin de 14h30 à 16h**

Centre Commercial des Doucettes (côté rue du Tiers Pot)

## JUILLET

### Renouvellement des CCQ

(Conseil Consultatif de Quartier)

**Vos idées sont notre action : engagez-vous pour Garges**

**Jedi 30 juin**

Salon d'honneur de l'Hôtel de Ville

### Hommage aux victimes de La Rafle du Vel' D'Hiv'

**Samedi 16 juillet à 18h**

Place de l'Hôtel de Ville

### FESTIV'ÉTÉ (entrée gratuite)

Tout le programme sur [www.villedegarges.fr](http://www.villedegarges.fr)

## AOÛT

### FESTIV'ÉTÉ (entrée gratuite)

Tout le programme sur [www.villedegarges.fr](http://www.villedegarges.fr)

## SEPTEMBRE

### Forum des Associations

**Samedi 3 septembre, de 10h à 18h**

Parvis de l'Hôtel de Ville



### ESPACE LINO VENTURA

Avenue du Général de Gaulle

Spectacles ☎ 01 34 53 31 00

Expositions ☎ 01 34 53 31 06

[espacelinoventura@villedegarges.com](mailto:espacelinoventura@villedegarges.com)



### CINÉMA JACQUES BREL

1 place de l'Hôtel de Ville

☎ 01 34 53 32 26

### TARIFS 2016

#### Séances régulières

Plein tarif 5,50€

Tarif réduit 4€

Tarif - de 12 ans 3€

#### Séances 3D

Plein tarif 6,50€

Tarif réduit 5€

Tarif - de 12 ans 4€

A partir du 1<sup>er</sup> avril 2016

[www.villedegarges.fr](http://www.villedegarges.fr)

DÉCOUVREZ **TV**  
**GARGES**

se connecter

s'informer



**100% GARGEOIS  
CONNECTÉS**



 **GARGES**  
Forte & fière

Ville numérique