

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Avril 2017

N°57



Bien vivre sa retraite



Toutes voiles dehors
pour l'été

Sommaire

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

Elections législatives 2017



Elles sont prévues les dimanches 11 et 18 juin, de 8h à 20h dans les bureaux de votes. Elles permettront de désigner les députés siégeant à l'Assemblée Nationale. Si vous ne pouvez pas être sur place pour voter, n'hésitez pas à faire une procuration.

+ d'infos : www.villedegarges.fr

3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les sorties du dernier trimestre

8 JE PRENDS SOIN DE MOI

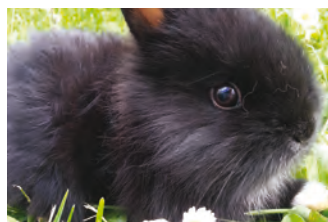
Canicule : faites attention à la chaîne du froid et adaptez votre alimentation

9 JE M'INSCRIS À...

12 JE M'INFORME

La fin de vie, parlons-en

14



PARLONS-EN

La Ville a adopté son
Agenda 21

16



ZOOM SUR

Le site agevillage.com

17 PAROLES DE BÉNÉVOLES

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES

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 et Etienne Vaudrey

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 : 3000 exemplaires



WWW.VILLEDEGARGES.FR



Voilà l'été

Le retour de la douce chaleur du soleil nous invite à découvrir de nouveaux espaces, par taker des repas ou tout simplement un moment convivial entre amis.

Garges met tout en œuvre pour répondre à vos attentes. Entre les excursions, les évènements, l'Ecole du temps libre et du bien vieillir les conseils pour se préserver... la Ville se veut attentive au bien-être de ses habitants.

Je vous souhaite à tous de passer d'agréables moments ensemble.



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

Le chiffre

882

c'est le nombre de visiteurs
reçus à l'école du temps libre
et du bien vieillir entre le
25 janvier et le 15 mars 2017.

La photo



Mme Piquet et Mme Redor récompensées à la cérémonie des Trophées du bénévolat.

Les activités du dernier trimestre en images



Dans le hall, les retraités sont impatients de découvrir la décoration de la salle.



Petit mot de bienvenue de monsieur le Maire.



Service de l'apéritif.



Franck Marvin nous fait revivre l'ambiance des cabarets de l'époque avec un numéro époustouflant avec sa chienne.



En coulisse les traiteurs s'activent.



La première partie de spectacle est un clin d'œil aux années 50.



Les années 60 sont superbement illustrées et incarnées par Lorena, championne du monde de hoola hoop et de rock acrobatique.



Arrivée triomphale du dessert.





Les années 70.



Grand final du spectacle.



Le groupe de seniors danseurs de Garges a clôturé le spectacle par 4 magnifiques chorégraphies.





▲ Dévoilement de la plaque de l'Ecole du temps libre et du bien vieillir par M. le Maire et M. le Vice-président du Conseil Départemental.



◀ Visite guidée de l'Ecole du temps libre et du bien vieillir : hall, salle polyvalente, cuisine et terrasse par Mme Verstraete, responsable du SIAMD.



▲ Coupé de ruban.

Discours des bénévoles

M. le Vice-président du Conseil Départemental,
M. le Maire,

Mesdames, Messieurs,

Nous souhaitons vous exprimer à l'occasion de l'inauguration de notre École du temps libre et du bien vieillir, la joie que nous avons de pouvoir donner de notre temps pour partager des moments de bonheur ensemble, sans engagement, ni contrainte et proposer de multiples loisirs /activités pour créer du lien et une bonne société de seniors, avec un accueil chaleureux et épanouissant et transmettre notre expérience. Nous remercions l'organisation de l'école et souhaitons bonne chance à notre école.

Bénévolat comme :

Bonheur d'être ensemble

Enrichissement personnel et partage

Nouvelle utilité pour notre société

Engagement sans contrainte

Volontariat tout simplement

Offrir son temps

Loisirs multiples

Activités diverses

Transmettre son savoir (expérience)



▲ Discours sur la genèse de l'Ecole du temps libre et du bien vieillir et ses objectifs.



▲ Discours des bénévoles.



▲ Discours de M. Métezeau.



▲ La cérémonie s'est terminée par le verre de l'amitié.

Canicule : faites attention à la chaîne du froid et adaptez votre alimentation



Les personnes âgées sont particulièrement exposées aux risques microbiologiques entraînés par les conditions climatiques extrêmes. Ils peuvent être la cause de toxi-infections alimentaires.

CONSEILS POUR BIEN CONSERVER VOS ALIMENTS



Dès le lieu d'achat

Achetez les produits les plus frais et les produits surgelés en fin de courses.

Utilisez des sacs isothermes.

En voiture, diminuez la température à l'intérieur de l'habacle.

Limitez le temps de transport entre le lieu d'achat et le domicile.

Rangerez vos achats de manière à faciliter le rangement des aliments le plus rapidement possible.

Une fois à la maison

Rangez les denrées alimentaires en respectant les 4 zones de rangement du réfrigérateur :

- La porte – zone tempérée (6 à 10°C) : beurre, œufs, boissons...
- Haut – Zone froide (0 à 3°C) : laitages, viande crue, charcuterie...
- Bas – Zone fraîche (4 à 6°C) : poissons cuits, pâtisseries, sauces...
- Bac à légumes (8 à 10°C) : fruits et légumes frais.

Ôtez les emballages cartons ou plastiques des aliments.

Évitez les ouvertures trop fréquentes du réfrigérateur.

Dégivrez dès qu'une couche de glace se forme. Maintenez une hygiène stricte du réfrigérateur par un nettoyage tous les 15 jours.

Lors de la consommation des denrées alimentaires

- Limitez l'exposition des denrées sensibles à la température ambiante.
- Consommez rapidement les aliments sensibles entamés.
- Protégez les aliments partiellement consommés.
- Évitez de mettre des aliments chauds au réfrigérateur.
- Respecter de manière stricte la date limite de consommation (DLC).

En cas de canicule adaptez votre alimentation

Buvez au minimum l'équivalent de 8 verres d'eau non glacée par jour. Si vous n'appréciez pas l'eau pure, consommez : du thé, du sirop dilué dans de l'eau, des gaspachos ou soupes froides, des compotes de fruits, des sorbets, des jus de fruits, des fruits et légumes riches en eau, des yaourts et du fromage blanc.

Source : Recommandations anses – www.anses.fr

Canicule : protégez-vous, inscrivez-vous



Comme chaque année, le CCAS de Garges sera opérationnel à compter du 1^{er} juin et jusqu'au 30 septembre 2017, afin d'assurer une surveillance accrue des personnes vulnérables en cas de canicule.

Formulaire d'inscription disponible au SIAMD.

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 inter venir le jour de l'inscription. Si vous souhaitez inscrire une personne de votre entourage (retraitee), 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'heure 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 la communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au SIAMD.

CONFÉRENCE DU DOCTEUR BESSE

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

> Mardi 2 mai 2017 à 14h

> Résidence Jeanne Carnajac – 7 rue Duvivier

> Inscription par téléphone obligatoire

au ☎ 01 34 53 32 92 à compter du 18 avril 2017.

GRATUIT



Les modifications de l'**acuité visuelle** avec l'âge : quelle prévention ? Voir convenablement prévient les troubles de mémoire, les chutes et lutte contre l'isolement social et les dépressions des retraités.

- L'œil et ses rôles.
- Pourquoi il se modifie dès l'âge de 15 ans.
- La cataracte : ses conséquences et que savoir de l'opération.
- Le glaucome : ses conséquences et l'intérêt de son dépistage.
- La dégénérescence de la macula liée à l'âge : ses conséquences.

ATELIER PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) « L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT »

animé par des professionnels en gymnastique adaptée

**> Conférence de présentation
de l'atelier jeudi 20 avril 2017 à 14h**

> Résidence Jeanne Carnajac

> Inscription par téléphone obligatoire
pour la conférence au

☎ 01 34 53 32 92 à compter
du 18 avril 2017 et inscription
à l'atelier à l'issue de la réunion.

NOUVEAU



Les chutes représentent le principal accident de la vie courante, notamment après 65 ans. Ce phénomène provoque plus de 9 000 décès par an.

L'activité physique permet d'avoir de bons réflexes et de prendre confiance en soi pour éviter les chutes : bouger entretient la souplesse, la force musculaire et renforce l'équilibre.

Au programme : 12 séances pour recevoir des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, des techniques pour garder la forme, travailler la coordination et gagner en assurance.

Les séances s'appuient sur une méthode interactive et ludique conjuguant contenu scientifique, exercices et convivialité où chacun participe à son rythme et fait partager aux autres, son expérience.

SOISSONS ET LA CHAMPIGNONNIERE NORIS

> **Mardi 2 mai 2017**

> 38,50 € (plein tarif) — 50 places (30 minimum)

> Inscriptions le 20 avril



10h : Tour de ville en car pour découvrir les quartiers de Soissons et leurs particularités : parcs, berges de l'asine, demeures anciennes... Un arrêt à l'Abbaye Saint-Jean-des-vignes et à la cathédrale complèteront votre lecture de la ville.

12h30 : Déjeuner dans un restaurant de la région « Le Saint Jean ».

14h30 : Installé dans une ancienne carrière d'exploitation de pierre, le champignonniste vous accueille et vous conte toute l'histoire de la culture du fameux champignon de Paris. De salle en salle, vous observez la pousse du blanc au rosé.

17h : retour en direction de Garges.

ATELIER CREATIF AVEC DES BONBONS

> **Mercredi 10 mai 2017 à 14h**

> 5 € / adulte — 15 places adultes et 15 places enfant

> Inscription à compter du 18 avril 2017

à partir de 14h au SIAMD.

> Ecole du temps libre et du bien vieillir, en Mairie.



Venez avec un de vos petits-enfants, apprendre avec Laetitia à confectionner des papillons, des fleurs, des gâteaux en bonbons...

LE MARCHÉ AUX PUCES DE PARIS SAINT-OUEN

> **Lundi 15 mai 2017**

> 20 € (plein tarif) — 50 places (20 minimum)

> Inscription le 27 avril



Votre guide vous emmènera à la découverte du marché aux puces de Saint-Ouen, premier marché d'antiquité au monde ! Site unique par son ambiance regroupant pas moins de 2500 commerçants repartis sur dix marchés. Après votre visite guidée de 3 heures environ, il y aura une petite collation.

ATELIER CREATIF L'ART DES PARFUMS

> **Mercredi 31 mai 2017**

> 7€ — 20 places (7 minimum)

> Inscription le 18 avril

> Ecole du temps libre et du bien vieillir, en Mairie.



Au programme : découverte de la distillation avec un petit alambic en cuivre, jeu de reconnaissance d'odeurs familières et amusantes, exercice de composition de parfum que chaque participant pourra emporter.

DÉBAT « LES ARNAQUES À LA FAUSSE QUALITÉ OU L'EXCÈS DE CONFIANCE »

> **Mercredi 28 juin 2017**
de 14h30 à 17h

> Accueil 20 minutes avant

> 200 places

> Espace Associatif des Doucettes – 10 rue du Tiers Pot

> Inscription par téléphone obligatoire au
© 01 34 53 32 92 à compter du 1^{er} juin.



Dans le cadre de ses actions de prévention et du bien vieillir, l'Action Sociale de Malakoff Médéric associée au Service Inter-Age et Maintien à Domicile du CCAS de Garges vous invite à participer au débat théâtral sur le thème « Les arnaques à la fausse qualité ou l'excès de confiance ».

Sous la forme de mini scénettes interactives avec le public, la compagnie « Entrées de Jeu » met en scène des situations d'abus de confiance. Elle pose la question des nouvelles formes d'escroqueries et de notre vigilance face aux démarcheurs.

VISITE DEJEUNER « SAVEURS DU POTAGER » A L'ABBAYE DE ROYAUMONT

> **Lundi 19 juin 2017**

> 40,50€ (plein tarif) — 50 places

> Inscriptions le 4 mai



10h : visite guidée sur le thème « une abbaye à l'épreuve des siècles ».

Après la guerre des moines en 1791, l'abbaye est successivement filature, novicial et hôpital pour près de 10 000 blessés pendant la 1^{ère} Guerre mondiale. L'abbaye deviendra au XX^{ème} siècle un lieu d'échanges majeur pour plusieurs générations d'intellectuels français et étrangers, dans le domaine des sciences humaines et de la musique, avant de s'imposer comme centre international pour les artistes de la musique et de la danse. Depuis 1964, la propriété est à la fondation Royaumont.

12h : déjeuner dans la salle de restaurant de l'abbaye, suivi d'une balade dans les jardins.

Vers 16h : départ en direction de Garges.

VISITE D'UN JARDIN PRIVÉ À BOUFFÉMONT

> **Mercredi 7 juin 2017**

> 10€ (plein tarif) — 15 places

> Inscriptions le 27 mai



Daniel et Marie-France Aribaud, retraités dynamiques sont des passionnés de jardinage...

La chanson très connue de Charles Trenet « *c'est un jardin extraordinaire* » illustre parfaitement à quoi ressemble le coin de paradis qu'ils ont construit au fil des années sur 2500 m² :

massifs de fleurs, arbres majestueux, arbustes florifères, scénettes organisées avec des oiseaux et des carillons à écouter, aux 4 coins du jardin tous les sens s'éveillent. Telle une peinture, le jardin de Daniel et Marie-France est une succession de scènes harmonieuses qui nous font voyager dans leur univers très personnel. Il est d'ailleurs ouvert au public chaque année à l'occasion des "Rendez-vous aux Jardins" organisés par le Ministère de la Culture.

RENDEZ-VOUS AUX JARDINS

> Les 2, 3 et 4 juin 2017



Plus de 2300 parcs et jardins qui vous ouvrent leurs portes, dont près de 500 à titre exceptionnel, pour plus de 4000 animations qui attendent le public dans toute la France.

JARDINS DE VAUX-LE-VICOMTE

> Mardi 27 juin 2017

> 10€ (plein tarif) — 15 places

> Inscriptions le 27 mai – Ramassage à 12h30

Chef d'œuvre du 17^{ème} siècle, Vaux-le-Vicomte fut le théâtre d'événements historiques marquants et le témoin de l'éviction tragique de son créateur, Nicolas Fouquet, emprisonné à la suite d'un procès rocambolesque.

En juillet 1875, alors que la splendeur du château et du jardin sont un lointain souvenir, Vaux-le-Vicomte est vendu aux enchères à un amateur d'art, Alfred Sommier. Il réalise un immense travail de restauration pour restituer au domaine son incomparable beauté d'origine. Ses enfants poursuivront son œuvre après sa mort et aujourd'hui, ses descendants directs, Patrice et Cristina de Vogüé, épaulés par leurs enfants Jean-Charles, Alexandre et Ascanio poursuivent l'œuvre commencée il y a 140 ans.

VISITE LIBRE DE DIEPPE

> Mardi 11 juillet et mardi 8 août 2017

> 24€ (plein tarif) — 100 places



A 2 heures de Paris, Dieppe est une ville où il fait bon flâner : rues piétonnes, vieux quartiers de pêcheurs, vue panoramique sur le front de mer, falaises, vieux château...

DEJEUNER AU RESTAURANT « BELLE OIE » ET APRÈS-MIDI CUEILLETTE

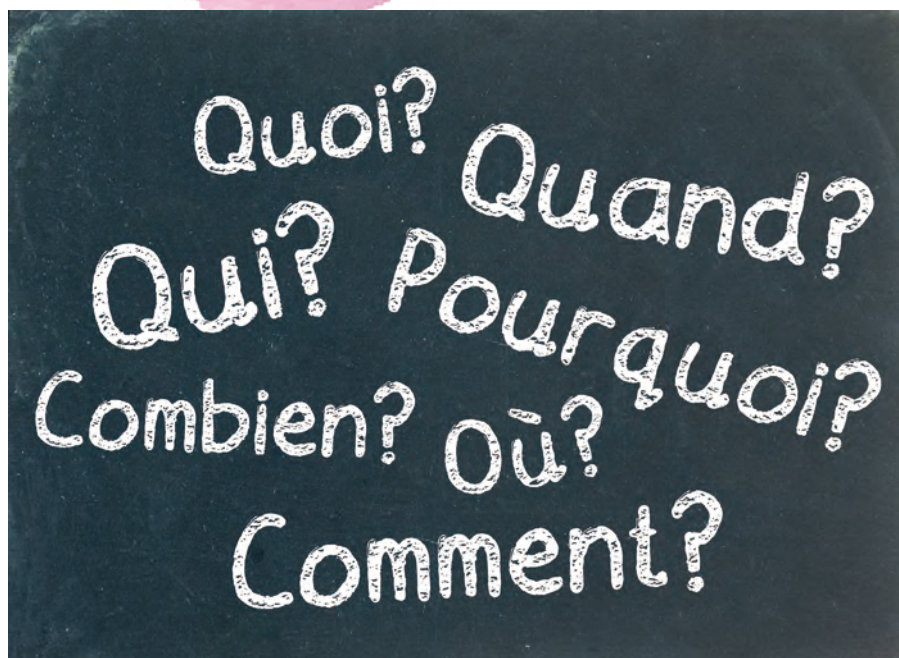
> Lundi 4 septembre

> 27€ (plein tarif) — 20 places



Après votre déjeuner, c'est à la Cueillette de la Croix Verte que nous vous proposons de choisir et cueillir vos fleurs et légumes. Munissez-vous de bonnes chaussures et apportez votre panier. Si le temps est ensoleillé, prévoyez un chapeau et si au contraire le temps est pluvieux, emmenez un parapluie ou vêtement adapté.

La fin de vie, parlons-en



Le 20 février 2017, la Ministre des Affaires sociales et de la Santé a lancé avec le Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie (CNSPFV) une campagne nationale d'information.

Il y a deux manières pour exprimer sa volonté de façon anticipée et être représenté : Ecrire ses directives anticipées ou mandater une personne de confiance.

LA FIN DE VIE, SUJET SENSIBLE, LE SERAIT MOINS SI NOUS EN PARLIONS D'AVANTAGE

Libérer la parole pour permettre de l'aborder de façon plus apaisée, tels sont les objectifs de cette Campagne. L'Association JALMALV (Jusqu'à la mort, accompagner la vie) s'associe à cette démarche. JALMALV Val-d'Oise propose un spectacle humoristique suivi d'un débat avec le public, « **oser écrire ses directives anticipées** ». Rendez-vous à Sarcelles le jeudi 18 mai 2017 à 14 h30 à la salle Berrier de Sarcelles village.

+ d'infos :

L'Association JALMALV Val d'Oise
c'est également des lieux d'accueil sur rendez-vous :
Sarcelles/Gonesse/Garges au ☎ 06 35 31 80 31

JALMALV VAL D'OISE
45 rue d'Ermont 95390 SAINT-PRIX
☎ 01 34 16 36 83
E-mail : jalmalv.vo@wanadoo.fr
Site Internet : www.jalmalv-federation.fr
Facebook : JALMALV Val d'Oise



L'arrêté du 7 mai 2015 pris en application de l'article L. 312-1-4 du code monétaire et financier précise que la personne qui s'occupe des obsèques peut régler les frais funéraires en utilisant l'argent du compte bancaire de ce dernier dans la limite de 5 000 euros.

Si une personne justifie de sa qualité d'héritier, elle peut :

- > obtenir le débit sur le compte du défunt pour le paiement des frais de dernière maladie, des impôts ou encore des loyers dans la limite de 5 000 euros,
- > clôturer les comptes du défunt et obtenir le versement de ces sommes, si le montant est inférieur à 5 000 euros.



LES DÉMARCHES

Que ce soit pour un proche ou pour soi-même, penser à la préparation des obsèques reste un sujet émotionnellement délicat à aborder. Au cœur de l'épreuve s'ajoute la difficile gestion des démarches à accomplir. Dans la semaine qui suit le décès, les banques et caisses d'épargne doivent être informées afin que les comptes soient bloqués. Seuls les chèques émis avant le décès sont honorés. En cas de conjoint survivant, le compte joint continue de fonctionner son contenu appartenant pour moitié au titulaire survivant.

En cas de problèmes d'ordre financier, il est possible :

- De se faire accompagner par un(e) assistant(e) social(e).
- De solliciter par courrier les compagnies d'assurances.
- De solliciter la mutuelle et les caisses de retraite complémentaire et principale du défunt pour obtenir un "tiers payant obsèques" sur leurs fonds d'action sociale.
- De solliciter la sécurité sociale du défunt pour une aide aux frais d'obsèques.

Mais il faut également :

- Avertir le bailleur.
- Rendre visite au notaire et organiser la succession.
- Prévenir tous les organismes payeurs.
- Transmettre une déclaration de succession rédigée par le notaire au Centre des impôts.

Pour le conjoint survivant :

- Demander une pension de réversion auprès de l'assurance vieillesse de la Sécurité Sociale.
- Formuler si besoin une demande d'immatriculation personnelle auprès de la Sécurité Sociale.
- Demander une allocation veuvage à la Caisse primaire d'assurance maladie ou Mutualité sociale agricole.

S'agissant de l'organisation des obsèques, depuis 1998 tout citoyen est libre de choisir l'entreprise qui lui convient. L'entreprise **doit** vous informer du coût des honoraires et des démarches, du premier prix (pour un cercueil équipé en chêne pour des obsèques avec inhumation en cimetière, un cercueil équipé destiné à la crémation et enfin un cercueil équipé et zingué pour le transfert à l'étranger), du coût du transport véhiculé et des porteurs et des frais éventuels pour "l'organisation du service ou de la cérémonie" ou "l'hommage au défunt".

Ne mandatez pas une entreprise sans un devis, qui doit être gratuit et détaillé. Si vous acceptez les conditions du devis qui doit vous être remis, l'entreprise doit vous établir **un bon de commande** qui reprend la totalité des prestations et des fournitures.

Des sites internet qui vous aident à vous souvenir et à honorer vos proches :

www.parlons-fin-de-vie.fr/fin-vie-et-si-parlait
www.paradisblanc.com
www.enhommage.fr
www.en-sa-memoire.fr
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N165 donne toutes les informations sur les démarches à effectuer

La Ville a adopté son Agenda 21

Né du constat de certains dysfonctionnements planétaires, le concept de développement durable s'est imposé en pleine mondialisation au sommet de Rio en 1992 et a donné naissance à l'Agenda 21.

Adopté en février dernier par le Conseil Municipal, l'Agenda 21 a vocation d'intégrer les principes du développement durable sur Garges.

LES AXES DE L'AGENDA 21

Il résulte d'un long travail collaboratif entamé en 2013 avec toutes les forces vives de la Ville. Les Gargeois ont aussi été nombreux à participer lors d'ateliers de concertation. Ils ont permis d'établir un diagnostic et d'élaborer un plan d'action qui traite de quatre axes :

- 1) Rendre la ville plus belle
- 2) Préserver les ressources
- 3) Favoriser le vivre ensemble
- 4) Assurer l'intégration et la protection des animaux en milieu urbain

Intéressons-nous aujourd'hui à l'axe stratégique 4 « assurer l'intégration et la protection des animaux en milieu urbain ». En effet, une ville durable est une ville qui accueille le social, le végétal et **l'animal**. La question du « bien-vivre ensemble » ne doit ainsi pas se limiter aux seuls êtres humains.

L'animal joue un rôle essentiel dans l'équilibre affectif, physique, social de la cellule familiale. Il sécurise, responsabilise, équilibre, évite l'inactivité et limite les sentiments de solitude des personnes âgées isolées. Il facilite aussi la maturation psychoaffective et psychomotrice des adolescents.



LES OBJECTIFS DU PROJET

Le projet cherche à développer une approche citoyenne de l'animal en facilitant sa présence dans la Ville, en responsabilisant les maîtres et de ce fait permettre une cohabitation harmonieuse avec les autres usagers.

La « charte municipale » est le point de départ d'une politique globale d'intégration et de protection de l'animal en milieu urbain. La municipalité de Garges et le groupe de volontaires qui a travaillé à ce projet s'y appuieront pour la mise en place d'actions.

QUELQUES ACTIONS DÉCOULANT DU PROJET

- L'aménagement d'aires de jeux pour les chiens et leurs maîtres.
- Le développement d'actions de sensibilisation et de prévention concernant la protection animale, la préservation de l'environnement auprès des écoles, des citoyens gargeois sur les actes de bientraitance, sur les sanctions encourues en cas de maltraitance, sur les obligations.
- Des engagements municipaux permettant de :
 - > Relayer et de soutenir les campagnes de sensibilisation sur l'abandon et sur la maltraitance organisées par la fondation 30 millions d'amis, la fondation Brigitte Bardot, la SPA.
 - > Soutenir l'action de la SPOV (Société Protectrice des Oiseaux des Villes) qui recueille, prend en charge et soigne les oiseaux.
 - > Favoriser l'intégration et la préservation de la faune sauvage, la biodiversité animale, notamment aviaire, en favorisant la nidification dans des espaces réservés.
 - > Améliorer les mesures réglementaires : pour permettre de retrouver beaucoup plus facilement un animal perdu ou errant et limiter les trafics d'animaux.
 - > Sensibiliser les enfants au langage canin afin de prévenir les accidents et responsabiliser les propriétaires d'animaux de compagnie pour faire baisser le nombre de morsures, mieux informer les futurs propriétaires sur les contraintes qu'impose l'acquisition d'un animal.
 - > Organiser des conférences « le chien et la ville » ; « le chat errant » etc.
 - > Tenir une réflexion sur les races dites « dangereuses ».

Les partenaires du projet sont nombreux : les bénévoles gargeois, l'association le chat libre du Parisis, la SPOV (Société Protectrice des Oiseaux des Villes), la fondation 30 millions d'amis ou encore le Conseil Municipal Jeunes (CMJ).



Pour les villes qui se sont lancées dans ces actions, l'évaluation de cette politique démontre une nette diminution des nuisances et une vision positive des animaux en ville, avec une baisse des actes de maltraitance.

**VACANCES AVEC OU SANS VOTRE
ANIMAL DE COMPAGNIE POUR
CHAQUE SITUATION UNE SOLUTION !**

**DIFFÉRENTS SITES INTERNET
VOUS INFORMENT :**

AniVetVoyage.com : pour préparer sereinement son voyage avec son animal de compagnie dans différents pays.

ilspartentavecnous.org : pour obtenir des conseils pratiques, moyens et formalités pour le transport, démarches administratives en fonction des pays (vaccins, passeport, identification), solutions de gardes, contacts utiles.

**www.service-public.fr/ rubrique
Loisirs/Animaux** : vous renseigne sur toutes les formalités sanitaires à faire si vous voyagez avec votre animal.

A noter sur vos agendas pour octobre

Le Conseil Municipal Jeunes (CMJ) organise le dimanche 1^{er} octobre 2017 au stade Coubertin, une manifestation festive autour de l'animal avec des échanges permettant une sensibilisation des propriétaires d'animaux et une rencontre avec les autres habitants.

Le site agevillage.com

Magazine Internet d'information, Agevillage.com soutient et conseille les personnes qui vieillissent, leurs familles et leurs entourages.



ANNUAIRE ET RÉSEAU D'EXPERTS

Composée de journalistes et de consultants de grande qualité, l'équipe d'Agevillage.com cherche, vérifie et met en ligne chaque semaine, depuis 2000, toutes les actualités sur le bien vieillir. Elle informe sur les services qui aident à rester autonome et accompagnent handicaps et fragilités. Chaque semaine, elle publie une newsletter portant sur tous les sujets qui intéressent les seniors et leurs aidants familiaux et familiaux.

En s'appuyant sur un réseau d'experts (gérontologues, gériatres, juristes...), elle répond aux questions spécifiques des internautes, en direct ou via ses forums.

L'annuaire Agevillage.com recense l'ensemble de l'offre existante pour les personnes âgées, de la maison de retraite aux services à domicile, des centres de conseil, d'information aux établissements de santé.

Grâce à son annuaire de solutions locales mis régulièrement à jour, Agevillage.com vous permet de trouver facilement :

- les centres d'information, de conseil, de coordination : CCAS, Clic, réseaux...
- les services à domicile,
- les établissements d'accueil : résidence avec services, accueil de jour, maison de retraite médicalisée...
- les centres de santé : prévention, mémoire
- les offres de bénévolat, loisirs, clubs
- les services financiers (assurances), obsèques

LEVER LES TABOUS

La vocation d'agevillage.com est d'aider à résoudre les problèmes qui se posent aux familles dès qu'une personne âgée perd son autonomie mais aussi de

faire évoluer les mentalités en levant les tabous qui entourent le vieillissement, le grand âge, la dépendance et la fin de vie.

Le site propose également des outils permettant d'évaluer :

- L'adéquation entre leurs ressources et l'accès aux aides et aux services,
- L'environnement géographique et humain de la personne âgée,
- L'adaptabilité de son logement,
- Le degré d'autonomie d'un parent âgé.

Plus de 30 000 adresses sont répertoriées. Ce site est une mine d'informations sur les démarches à faire pour faire appel à une aide à domicile, sur l'aménagement du logement, sur l'entrée en accueil de jour, en EHPAD, en résidence autonomie, sur les accueils temporaires et les plateformes de répit pour les aidants, sur les aides financières, la protection juridique, la vie d'aidant, la maltraitance, la fin de vie et comporte plein de conseils pertinents pour bien vieillir.

Annie de Vivie



Fondatrice du site, PDG et éditorialiste, elle a grandi dans une maison de retraite. De cette enfance, elle garde un grand respect pour les aînés et la conviction que le bien vieillir est possible à condition de s'en donner les moyens. Diplômée d'une école de commerce et militante de la cause des aînés, elle fonde en 2000 avec la Caisse des Dépôts et Consignations la société Eternis SA, editrice des webmagazines d'information agevillage.com (pour le grand public) et agevillagepro.com (pour les professionnels).

Plus de 40 bénévoles s'investissent chaque mois depuis janvier pour accueillir dans le cadre de « permanences convivialité », les retraités de la Ville à l'Ecole du temps libre et du bien vieillir. Sur leur temps d'accueil, certains proposent la réalisation de recettes de cuisine ou des jeux de société. D'autres encore initient les visiteurs à la réparation de petits appareils électroménagers. Retrouvez à chaque numéro dans cette rubrique les conseils, recettes, poèmes et autres talents de nos seniors bénévoles à l'Ecole du temps libre et du bien vieillir.

Quiche au saumon façon William

Ingrédients

- 5 œufs
- 100 g d'emmental râpé
- ½ oignon
- ½ c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre
- 20 g de chair de saumon frais
- 1 pâte brisée du commerce

Préparation

- Battre délicatement les œufs entiers avec l'emmental râpé, la crème fraîche, le sel, le poivre et l'oignon haché.
- Rajouter le saumon frais haché.
- Etaler la pâte brisée dans un moule, la piquer à la fourchette.
- Verser la composition obtenue sur la pâte.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Cuire 45 à 50 min.
- Déguster accompagné d'une salade.



L'Ecole du temps libre et du bien vieillir en chiffres



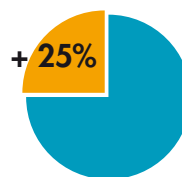
65% des visiteurs
sont des femmes contre **35%** d'hommes.



L'ensemble des quartiers de la Ville fréquentent l'école, ce qui décloisonne et recrée du lien entre des seniors qui d'un quartier à l'autre ne se connaissaient pas ou peu.



Toutes les générations sont
présentes de 60 à 92 ans.



Depuis son ouverture, l'Ecole, a touché 25% de nouveaux seniors qui ne fréquentaient pas du tout le service.

Le planning des activités est disponible à l'école du temps libre et du bien vieillir.

ATTENTION ARNAQUE !

Il vous est souvent arrivé de trouver dans votre boîte aux lettres un document dont l'intitulé ambigu vous amenait à penser peut-être que c'était la ville de Garges-lès-Gonesse qui communiquait avec vous.

Encadré par un liseré « bleu blanc rouge », la plaquette induit en erreur les lecteurs. Vous avez pu lire « Garges-lès-Gonesse une ville à choisir », « un avenir à réussir ». De nombreux numéros de téléphone étaient proposés.

Au milieu des numéros d'urgence 24 heures sur 24 destinés à attirer l'œil du citoyen, comme SOS médecins, SOS dentaire et psychiatrie, vous trouvez SOS serrurier cambriolage, SOS plombier inondation fuite, SOS électricien panne de courant.

Nous attirons votre attention sur le fait qu'en aucun cas cette plaquette est liée à une production de notre commune. L'apparence trompeuse de ce document nous amène à vous alerter sur les petits caractères inscrits sur la plaquette : des tarifs prohibitifs sont indiqués.

Tous ces numéros commencent par 101 39 59... Ils sont regroupés sur une plateforme qui piège le client. Nous souhaitons vous en informer afin que vous puissiez vous prémunir contre ces indécats qui vous font payer extrêmement cher des interventions classiques.

Permanence de l'association UNAFAM (Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques)

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).

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

Alerte abus de confiance !

Plusieurs seniors de la Ville nous ont également signalés depuis le mois de mars le passage à leur domicile de personnes qui se font passer pour du personnel communal. Elles proposent des ampoules gratuites en échange de leurs feuilles d'imposition. Ceci est une escroquerie.

Les rendez-vous dans votre ville

AVRIL

1^{er} tour de l'élection présidentielle

Dimanche 23 avril, de 8h à 20h
Dans les bureaux de votes

Inscriptions au concours Balcons et Jardins fleuris

Jusqu'au 2 juin
Service DEMAU - ☎ 01 34 53 31 41

Auditions pour la fête de la musique

Samedi 22 avril, de 10h à 17h
Espace Lino Ventura

Carnaval « En Avril ? ça défile ! »

Mercredi 26 avril, à partir de 14h
Place de la Résistance

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

Dimanche 30 avril
10 h : rassemblement Place du Souvenir Français

MAI

Théâtre "La Belle au Bois Dormant"

Vendredi 5 mai, à 20h30
Espace Lino Ventura

2^{ème} tour de l'élection présidentielle

Dimanche 7 mai, de 8h à 20h
Dans les bureaux de votes

Anniversaire de la victoire sur le nazisme

Lundi 8 mai, à partir de 9h45
Place de l'Abbé Herrand

Conseil Municipal

Mercredi 10 mai, à 19h
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

Don du sang

Jeudi 11 mai, de 14h30 à 19h30
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Fête des voisins

Vendredi 12 mai, à partir de 18h30

Brocante Saint Just

Samedi 13 mai, de 8h à 17h30
Place Saint Just

Barnum La Dame Blanche

Samedi 13 mai, à 14h30
Marché Saint Just

Festival des Arts de la Rue

Du samedi 20 au dimanche 21 mai
Tout le programme sur www.lesrencontresdicietdailleurs-garges.fr

Hommage aux martyrs de l'esclavage

Mardi 23 mai, à 10h30
Rond-point Louis Delgrès

Exposition Internationale Meccano

Du jeudi 25 au dimanche 28 mai
Gymnase des Doucettes
et Espace Associatif des Doucettes

JUIN

Dictée Gargeoise

Mercredi 7 juin, à 14h
Parvis de l'Hôtel de Ville

Barnum Les Doucettes

Samedi 10 juin, à 14h30
Centre commercial des Doucettes

Elections législatives 2017

Dimanches 11 et 18 juin, de 8h à 20h
Dans les bureaux de votes

Cérémonie de l'appel du 18 juin

Samedi 17 juin, à 10h
Place de l'Arbre de la Paix

Fête de la musique

Mercredi 21 juin, à 19h
Esplanade Lino Ventura

Conseil municipal

Mercredi 28 juin, à 19h
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

JUILLET

Festiv'été (entrée gratuite)

Tout le programme
sur www.villedegarges.fr

Commémoration de la rafle du Vel d'Hiv

Dimanche 16 juillet, à 10h
Parvis de l'Hôtel de Ville

AOÛT

Festiv'été (entrée gratuite)

Tout le programme
sur www.villedegarges.fr



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

Nouveaux tarifs depuis
le 1^{er} septembre 2016

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€



**PENSEZ
À PRÉPARER
LES VACANCES
DE VOTRE
ANIMAL**

Grâce aux conseils de votre vétérinaire,
en association avec Pedigree® et Whiskas®

ils partent avec nous!



www.ilspartentavecnous.org

