

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

NOVEMBRE 2019 N°65



Bien vivre sa retraite



**Solidarité
intergénérationnelle
à l'honneur**

Sommaire

Adresse service :

8 place de l'Hôtel de Ville
95140 Garges-lès-Gonesse

Rappel des 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

☎ 01 34 53 32 23

Courriel : seniors@villedegarges.com

La photo



Maryam, Leslie, Fouzya, Elson, Oumar et Zakarie... jeunes Gargeois, se sont mobilisés dans le cadre du chantier jeunes, monté en collaboration avec le Bureau Information Jeunesse, le service de la cohésion sociale et la résidence autonome Jeanne Carnajac. Au total ils ont changé 82 néons en LED pour préserver la planète.

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 Adobe.

Adresse service – 8 Place de l'hôtel de ville – 95140 Garges-lès-Gonesse ☎ 01 34 53 32 23

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



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les sorties et ateliers
du dernier trimestre,
sorties des seniors

7 JE PRENDS SOIN DE MOI

Le risque iatrogène

8 JE M'INSCRIS À...

12 JE M'INFORME

La télé-ergothérapie

14 PARLONS-EN

Les opticiens mobiles

15 ZOOM SUR

L'aide à l'adaptation

16 PAROLES DE BÉNÉVOLES

Rétrospective sur les activités
de l'École du Temps Libre
et du Bien Vieillir

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES



Bien vieillir, à Garges !

Dans toutes les cultures et dans tous les pays, les échanges entre les différentes générations constituent un véritable enjeu pour le bien-être, à la fois des personnes âgées mais aussi des plus jeunes. Il s'agit d'un véritable levier de développement de lien social. Contacts, ententes et transmissions de savoirs et de connaissances en sont les principaux objectifs.

À Garges, nous avons pu le voir de nos propres yeux à plusieurs reprises et notamment lors du chantier jeunes de la Résidence Jeanne Carnajac. Après plusieurs jours de travaux, cet équipement a vu ses 82 néons remplacés par des éclairages LED. Cette opération, qui vous est présentée en couverture de cette édition de Générations, a favorisé le développement de l'esprit de solidarité entre les résidents et les jeunes qui se sont mobilisés.

Dans quelques semaines, nous entrerons dans la période des fêtes de fin d'année qui constituent, à nouveau, des opportunités de rencontres intergénérationnelles, notamment au sein de nos familles respectives. Nous tenons donc à vous souhaiter de passer d'agréables moments à cette occasion et une très belle fin d'année.



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

l'Ecole du Temps Libre
et du Bien Vieillir a reçu

760
visites

Les sorties du dernier trimestre

Avant de partir en vacances, découvrez ou redécouvrez les événements du dernier trimestre qui nous ont marqués !

◀ Sortie à la mer

Les seniors se sont retrouvés pour quelques heures à Trouville-sur-Mer, pour profiter d'une ambiance balnéaire.

▼ Inauguration du Club De Dressage et d'Éducation Canine du Nord-Est Parisien

Le club est présidé par M. Durand et de nombreux membres bénévoles sont Gargeois. Vous pourrez désormais vivre et partager en complicité avec votre toutou de nombreuses activités dont de l'agility... au complexe sportif Jean Jaurès où l'association a son siège et réalise son activité.

+ d'infos : Club canin – ☎ 06 07 46 62 79



▼ Repas champêtre à la résidence Jeanne Carnajac

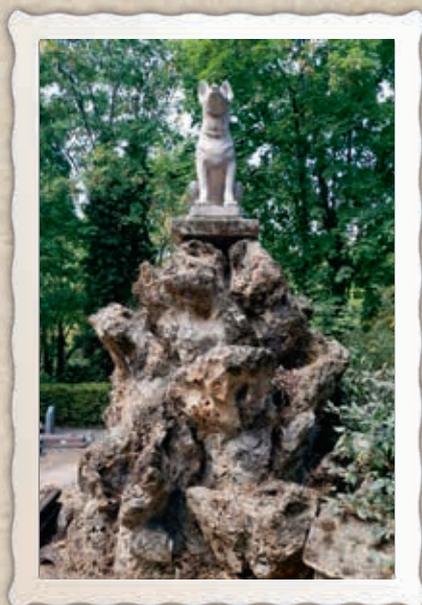
Les seniors ont passé un superbe après-midi dansant à l'occasion du traditionnel repas champêtre à la résidence Jeanne Carnajac. Au menu : moules frites et profiteroles...





▲ Kermesse du club du 3^{ème} âge

Encore un vif succès cette année pour la kermesse du club du 3^{ème} âge. De beaux ouvrages réalisés par les résidents étaient proposés à la vente, jeux, gâteaux et de très jolis maquillages pour les enfants !



◀ Visite du cimetière des animaux d'Asnières

Les seniors ont été touchés par ce lieu émouvant où les maîtres rendent un dernier hommage à leur compagnon à 2 ou 4 pattes depuis 1889. Poules, singes, chevaux, chiens, chats, moutons et même lapins sont enterrés dans ce cimetière, témoignage de l'amour qu'on leur porte.



◀ Les seniors devant la tombe du célèbre chien acteur Rintintin.

► Pièce de théâtre « Qu'est-ce qu'on bouffe ? »

Les seniors ont adoré la pièce de théâtre « qu'est-ce qu'on bouffe », de Laurent Arnoult qui s'est jouée à la résidence Jeanne Carnajac. Cette comédie faisait s'affronter deux locataires, un carnivore et une végan, à l'occasion de l'organisation d'un repas d'anniversaire. Les retraités, très intéressés par ce phénomène, ont pu à l'issue de la pièce, partager un moment d'échanges avec les acteurs sur le sujet ainsi qu'avec le traiteur qui leur avait préparé le cocktail dînatoire Vegan, à l'occasion de la journée mondiale des animaux.



Qu'est-ce que le risque iatrogène pour les seniors ?

La iatrogénèse médicamenteuse désigne l'ensemble des effets néfastes qui peuvent être provoqués par un traitement médical.



ON PARLE D'EFFETS IATROGÈNES LORSQUE LE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX PRIS, DÉCLENCHE DE NOUVEAUX SYMPTÔMES, DISTINCTS DE CEUX QU'IL EST CENSÉ SOIGNER.

Lorsque l'effet iatrogène met en danger la vie du patient, on parle d'accident iatrogène.

Chez les seniors, trois facteurs favorisent le risque d'accidents iatrogènes :

- la poly médication : la proportion des plus de 65 ans, qui consomme chaque jour au moins trois médicaments est désormais importante ;
- l'altération des fonctions physiologiques (insuffisance rénale, insuffisance hépatique, déshydratation), qui modifie la pharmacocinétique, c'est-à-dire le cycle allant de l'absorption à l'élimination, de certains médicaments ;
- la diminution des capacités mnésiques (mémoire), qui augmente le risque d'erreur dans les prises et donc de surdosage.

Les effets indésirables des médicaments sont à l'origine de 20% des hospitalisations après 80 ans !

MÉDICAMENTS : COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

• Conseil n°1 : Faites un bilan et informez vos différents médecins.

Prescrits par différents médecins qui ne se connaissent pas et qui n'ont pas connaissance de tous vos traitements, faites la liste des médicaments que vous prenez ainsi que leur posologie et présentez-la systématiquement au médecin que vous consultez. Autorisez vos différents médecins à accéder à votre dossier médical partagé.

• Conseil n°2 : Automédication inappropriée, demandez un avis médical ou du pharmacien.

Face à des symptômes connus, il est parfois tentant de ressortir la boîte de médicaments qui traîne dans le tiroir. Pourtant, associés à vos autres traitements, ils peuvent s'avérer dangereux. Demandez d'abord conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

• Conseil n°3 : Mauvaise observance du traitement, contrôlez les prises.

Rangez vos médicaments de la semaine dans un pilulier. Vous saurez ainsi quels médicaments et quelle dose vous devez prendre chaque jour. Comme ceci, pas d'oubli ou de surdosage ! N'hésitez pas à vous faire aider par votre pharmacien. Il peut réaliser les boîtes pour vous chaque semaine.



DÉJEUNER LIBRE ET BALADE AU VILLAGE DE NOËL SUR L'ESPLANADE DE LA DÉFENSE

> **Mercredi 4 décembre**

> 5€ plein tarif - 50 places maximum

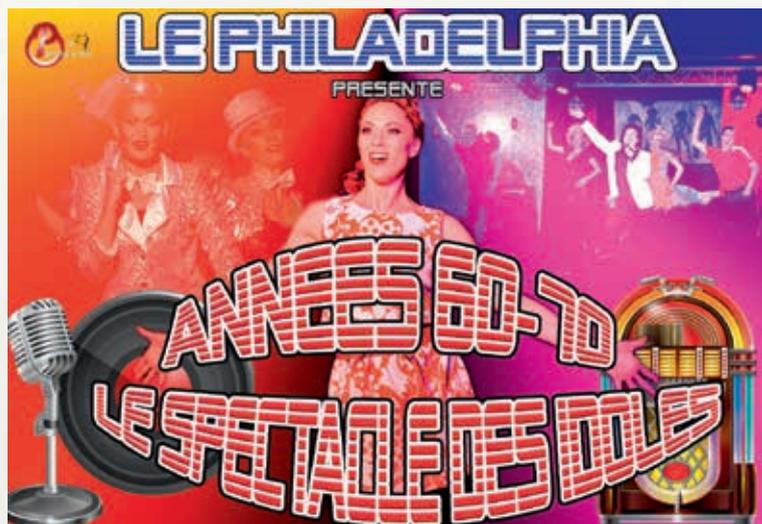


Certainement le plus grand marché de Noël de toute l'Ile-de-France, le village de Noël de la Défense organise déjà sa 24^{ème} édition. Sur 13 000m², 250 chalets proposent de nombreux points de restauration ainsi que des ventes de produits du terroir et beaucoup d'idées de cadeaux. Vous trouverez sous un chapiteau de 400m² beaucoup de décoration. Plaisir des yeux garanti.

DÉJEUNER-SPECTACLE AU CABARET MUSIC-HALL « LE PHILADELPHIA »

> **Lundi 16 décembre à 12h**

> 59€ plein tarif - 80 places maximum



Situé aux portes de Fontainebleau dans le village de Samois-sur-Seine, le Philadelphia est devenu au fil des mois un lieu incontournable en Seine-et-Marne, grâce à la qualité du lieu et des spectacles proposés. C'est le spectacle « années 60-70 » qui vous sera proposé. Un véritable voyage à travers le temps, durant lequel vous prendrez plaisir à redécouvrir sur scène toutes vos idoles, tubes, séries et films préférés.

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.

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

VISITE GUIDÉE DES COLLECTIONS PERMANENTES DU MUSÉE NATIONAL DE L'HISTOIRE DE L'IMMIGRATION

> **Mardi 21 janvier**

> *Tarif communiqué à l'inscription*

> **30 places maximum**



L'exposition permanente Repères, présente dans une approche croisée, des regards et des disciplines, deux siècles d'histoire de l'immigration : témoignages, documents d'archives, photographies et œuvres d'art se répondent au rythme d'un parcours historique et thématique qui relate les temps forts de l'histoire de France depuis le XIX^{ème} siècle.

ATELIER CUISINE VÉGAN AVEC SIMO TRAITEUR

> **Mardi 4 février, à 14h**

> **5 € inscription auprès du SIAMD à partir du 15 janvier**

Venez apprendre à réaliser d'excellentes recettes de crêpes sans beurre, sans lait et sans œuf.

BAL DES CÉLIBATAIRES À L'OCCASION DE LA SAINT-VALENTIN

> **Vendredi 14 février, à 14h**



50 ANS DE CHANSONS FRANÇAISES

> **Mardi 18 février, à 14h**

> **gratuit**

Retrouvons les grands noms de la chanson française, des années folles aux années 60.



BAL CARNAVAL À L'OCCASION DU MARDI GRAS À L'ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR

> **Le 25 février**

Venez nombreux déguisés, danser et déguster des beignets de mardi gras !



LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE ANIMÉES PAR LE DOCTEUR BESSE

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

> **Mardi 25 février, à 14h**

> **Gratuit – 80 places disponibles**

> **Résidence Jeanne Carnajac**

> **Inscription par téléphone obligatoire**

au 01 34 53 34 65, à compter du 20 janvier 2020



« Comment rendre une automédication raisonnable ? ». Les points suivants seront abordés :

- Pourquoi a-t-on recours à l'automédication ?
- Quels remèdes sont surtout achetés en automédication ?
- Peut-on parler de possibles dangers pour ces remèdes ?
- Comment rendre une automédication raisonnable ?

ATELIER TREMPIN POUR LES JEUNES RETRAITÉS

> **Les mardis 3, 10 et 17 mars**

L'atelier Tremplin est l'un des ateliers du Parcours Prévention proposé par le PRIF* à l'ensemble des retraités franciliens, quel que soit leur régime de retraite. Il est développé en partenariat avec la Mutualité française Île-de-France.

Cet atelier a pour objectif d'accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Si vous êtes intéressé(e) faites-vous connaître.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE DU VAL D'OISE À GUIRY-EN-VEXIN

> **Mercredi 12 février**

> 7 € plein tarif - 34 places maximum

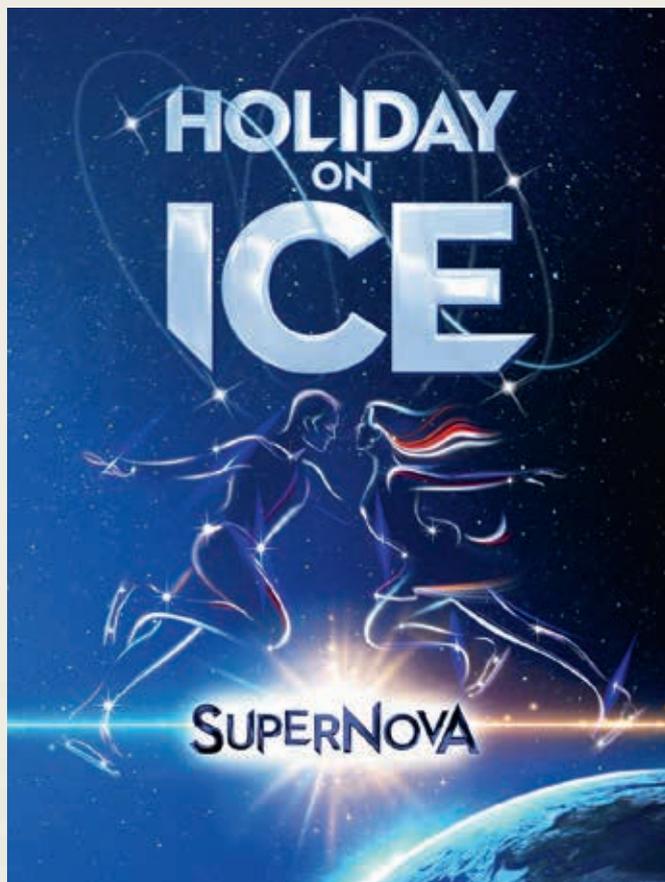


Créé en 1983, le musée départemental du Val-d'Oise a pour vocation de conserver et de préserver le patrimoine archéologique issu des nombreuses fouilles menées sur l'ensemble du territoire, de Saint-Clair-sur-Epte aux portes de la Normandie jusqu'à Roissy-en-France en passant par Cergy-Pontoise. La richesse extraite du sous-sol valdoisien raconte notre histoire, des temps les plus reculés aux plus récents, de la Préhistoire au XX^{ème} siècle. Vous découvrirez avec votre guide, la présentation permanente des collections. Après votre visite, une collation vous sera servie au restaurant « les gaufres de Sophie ».

SPECTACLE SUR GLACE « HOLIDAY ON ICE »

> **Vendredi 28 février**

> 35 € plein tarif - 50 places maximum



Holiday on Ice est un spectacle de patinage artistique créé en 1942 aux Etats-Unis. Le spectacle s'est ensuite exporté dans le monde entier en devenant un spectacle itinérant. C'est au Palais des Sports que nous vous proposons de découvrir le nouveau spectacle « supernova », qui rend hommage au monde astral. C'est une fête dans un royaume lointain au cœur des glaces éternelles, où la troupe d'Holiday On Ice rendra hommage aux éléments célestes. Cet incroyable voyage les conduira de lieux magiques en rencontres insolites jusqu'à une Supernova - explosion gigantesque d'étoiles.



VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE MONTE-CRISTO, DEMEURE ET PARC D'ALEXANDRE DUMAS

> Le 10 mars 2020

> 10 € plein tarif - 25 places maximum



En 1844, Alexandre Dumas demande à son architecte : « Vous allez ici-même me tracer un parc anglais au milieu duquel je veux une maison Renaissance. Pour mon cabinet de travail, un pavillon gothique entouré d'eau... Il y a des sources, vous m'en ferez des cascades. » À cet époque, l'écrivain est au sommet de la gloire, il choisit des terrains qui donnent une belle vue sur la Seine et en 1846, le domaine de Monté-Cristo voit le jour. Il est composé de deux édifices dans un vaste parc. Votre guide vous proposera la visite du parc et du château pour découvrir les lieux, la vie et l'œuvre de son créateur.

NB : La visite du château de Monte-Cristo n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite, le parc étant escarpé, en pente et le château comporte des escaliers étroits sans ascenseur.

CONFÉRENCE SUR LA NORVÈGE

> Le 24 mars 2020 à 14h



La Norvège offre des paysages parmi les plus beaux du monde.

DÉCOUVERTE DES SAVOIR-FAIRE D'ANTAN

> Jeudi 26 mars

> 47 € plein tarif - 50 places maximum



Vous commencerez votre journée par la visite guidée du Musée de la nacre et de la tableterie de Méru, sous la conduite d'un guide du musée. Ce musée de France, aménagé dans une usine du XIX^{ème} siècle à l'initiative de passionnés locaux, valorise un patrimoine ancestral et partage un savoir-faire unique ! Laissez-vous embarquer dans cette histoire... Après votre déjeuner, vous visiterez sous la conduite de votre guide Justine, la clouterie Rivière à Creil. Découvrez le patrimoine original et vivant en visitant la dernière usine de clous en activité depuis 1888, unique en France, voire en Europe ! Vous ne regarderez plus un clou de la même manière...

Qu'est-ce que la Télé-ergothérapie ?



UNE SOLUTION D'ACCOMPAGNEMENT

La perte d'autonomie nécessite souvent d'aménager le lieu de vie pour le faire évoluer avec les nouveaux besoins de ses occupants. La société SENIORALIS, issue de l'Economie Sociale et Solidaire (ESS), propose le service d'accompagnement personnalisé d'un ergothérapeute au domicile. Ce dispositif de télé-ergothérapie qui porte le nom de « **Merci Julie** » intervient sur l'ensemble de l'Île-de-France et a pour objectif d'accompagner à distance, en temps réel, les usagers à la résolution de situation de limitation d'activité ou de restriction de participation dans l'environnement domiciliaire. La télé-ergothérapie est une solution de première intention pour vous conseiller sur les aides techniques, la domotique et les aménagements du domicile à apporter.



DES CONSEILS PERSONNALISÉS

Les interventions de télé-ergothérapie de « **Merci Julie** » offrent un service de qualité, qui s'appuie sur une approche centrée sur 3 domaines : écosystème-personne-occupations. Les ergothérapeutes par leur expertise de la situation, rassurent, informent et conseillent les usagers sur l'utilisation ou l'achat d'aides techniques/technologiques, adaptées à l'environnement pour favoriser la réalisation d'activités de la vie quotidienne, ou encore identifier les risques de chutes et anticiper les accidents domestiques.

Lorsque vous contactez « **Merci Julie** » via son service de télé-ergothérapie, un ergothérapeute expérimenté répond en temps réel (sous 48 heures) à vos questions, pour faciliter et sécuriser la réalisation de vos activités quotidiennes à domicile.

Julie, conseillère habitat et en économie sociale et familiale, propose également une aide dans la recherche et l'obtention de financements, un suivi de la progression du dossier, des devis et s'assure de la bonne mise en œuvre des préconisations

+ d'infos : www.merci-julie.fr

Les opticiens mobiles, vivez une expérience nouvelle !



Les Opticiens Mobiles avec une ordonnance datée de moins de 3 ans s'occupent de tout ! Non seulement très rapidement mais en plus, pas de nécessité de bouger de chez soi : un opticien diplômé expert se déplace à domicile, un soir après mon travail. J'ai aujourd'hui des lunettes adaptées à ma vue et qui protègent de la lumière bleue !

À DOMICILE

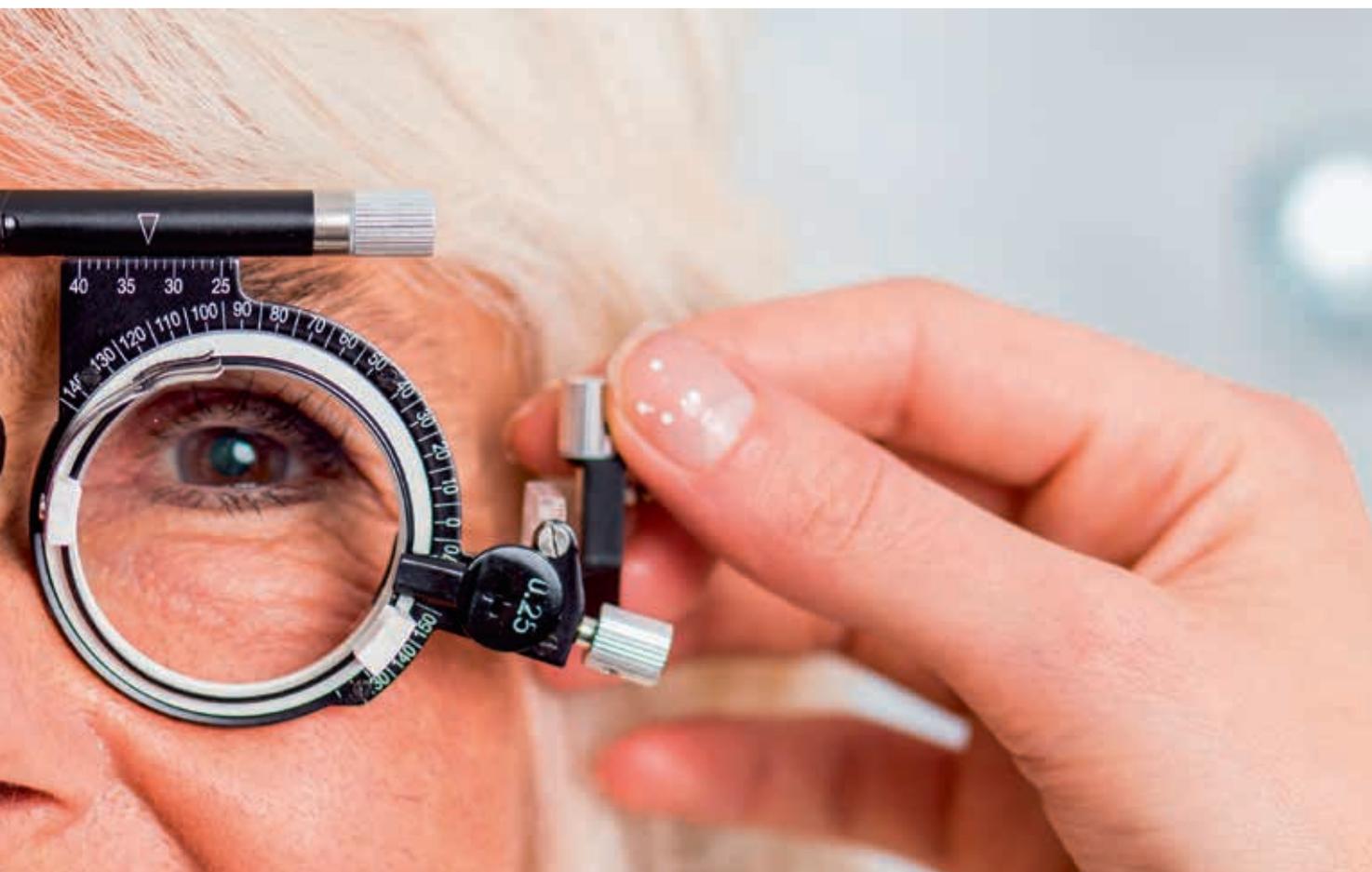
LES BÉNÉFICES ET AVANTAGES

- Un service certifié NF Service « aux personnes à domicile » ;
- Zéro perte de temps (pas de déplacement en boutique) ;
- Déplacement offert ;
- Conseil de vos proches en direct ;
- Un professionnel de santé 100% disponible pour moi ;
- Prise de RDV en ligne ou par téléphone.

EN RÉSIDENCES SERVICES

LES BÉNÉFICES ET AVANTAGES

- Confort d'avoir la visite d'un professionnel chez soi ;
- Service disponible sur RDV
- Déplacement offert
- Un reste à charge faible avec ou sans mutuelle ;
- Conseil et suivi personnalisé
- Simple, rapide efficace (grâce aux outils et produits de dernière génération).



COMMENT ÇA MARCHE

- Prenez rendez-vous avec Les Opticiens Mobiles.
- L'opticien mobile se rend gratuitement sur le lieu de votre choix avec tout son matériel, contrôle votre correction ;
 - Conseil personnalisé : choix de la monture, choix des verres et prise de mesures ;
 - Remise d'un devis gratuit (si un changement est nécessaire).
- Leur laboratoire fabrique vos lunettes.
- L'opticien mobile vous livre vos lunettes chez vous et assure l'ajustage.

Ce service fonctionne **7/7 JOUR**, même les jours fériés !

+ d'infos : www.lesopticiensmobiles.com
N° National 04 82 90 49 82



Une nouvelle aide pour adapter la salle de bain au vieillissement



Dans le cadre du plan d'investissement volontaire, conclu entre le Gouvernement et Action Logement (ex 1 % logement) en avril dernier, une nouvelle aide pour adapter le logement au vieillissement est désormais proposée.

Elle s'adresse aux salariés retraités de plus de 70 ans ou en perte d'autonomie, locataires ou propriétaires de leur logement, qui souhaitent faire réaliser des travaux dans leur salle de bain, pour remplacer la baignoire par une douche par exemple.

Les personnes répondant à ces critères peuvent aussi bénéficier de l'aide s'ils sont logés chez un de leurs enfants salarié du secteur privé.

Elle est attribuée sous conditions de ressources et cumulable avec d'autres soutiens financiers, comme ceux de l'Agence Nationale de l'Habitat (Anah), de la caisse de retraite ou du Département.

Autre condition, les travaux doivent être effectués par un artisan porteur du label Qualibat.

Il est d'ores et déjà possible de vérifier son éligibilité au dispositif sur le site d'Action Logement. Les dossiers de demande peuvent être déposés via le site internet.

Documents pour constituer le dossier :

- Un justificatif d'identité
- Un justificatif de revenus (avis d'imposition)
- Un justificatif de situation personnelle (relevé de pension de retraite ou justificatif de la perte d'autonomie - GIR 1 à 4)
- Un justificatif de logement du lieu où les travaux seront réalisés (selon situation : taxe foncière, bail, attestation d'hébergement)
- Un RIB
- Une attestation d'accord de réalisation des travaux signée du bailleur pour les locataires
- Et, pour les artisans choisis, un KBis, un RIB et le devis des travaux.

Les fonds seront versés à réception des factures émises depuis moins de 3 mois. Les travaux doivent être réalisés dans les 12 mois qui suivent l'accord de financement d'Action Logement.

+ d'infos :

www.actionlogement.fr ou par téléphone : 0970 830 831

Chaque mois plus de 20 bénévoles se réunissent pour planifier les permanences convivialité de l'Ecole du Temps Libre et proposer un planning d'activités pour les visiteurs. Les activités sont nombreuses plusieurs bénévoles partagent leur savoir-faire en matière de cuisine du monde, d'activités manuelles et ludiques, de jeux...



Recette du Poulet Korma façon Nadya

Ingrédients :

- 1 poulet entier ou filet de poulet
- 3 oignons
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail, gingembre et rhizome râpées
- 1 clou de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 100g de ghee (beurre clarifié indien)
- Coriandre
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de cannelle moulu
- 1 cuillère à café de Chili
(piment en fonction de vos goûts)
- Sel, poivre



Faites revenir rapidement le clou de girofle, les feuilles de laurier et l'étoile de badiane avec le beurre.

Ajoutez les oignons finement coupés.

Une fois les oignons bien dorés, ajoutez les tomates finement coupées, faites-les revenir une dizaine de minutes.

Ajoutez les épices curry cumin chili, le pasta gingembre/ail, salez et poivrez puis mélangez le tout. Pour finir ajoutez le poulet. Laissez mijoter, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajoutez un peu d'eau chaude si vous voulez un korma liquide (dosez l'eau en fonction de vos besoins)

Attention trop d'eau= Korma trop liquide et peu goûteux.

Pour finir rajoutez de la coriandre pour sublimer votre plat et apporter une touche de fraîcheur.

Atelier pâtisserie

Le seniors au cours de l'atelier pâtisserie ont réalisé deux très bons gâteaux : le « tourment d'amour » et « l'amour caché » qu'ils ont dégusté ensuite tous ensemble sur la terrasse de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.



Recette du Tourment d'amour

Préparation :

1 heure de préparation
1 heure de cuisson ou 70 minutes
avec un four ventilé
Acheter 1 pâte sablée pour 6 à 8 personnes

Ingrédients pour la crème coco :

- 2 gousses de vanille
- 500 ml de lait
- 3 œufs
- 100 g de sucre cassonade
- 50 g de farine
- 300 g de confiture de coco « mag bio »

Pour la génoise :

- 8 œufs
- 1 pincée de sel
- 250 g de sucre cassonade « mon choix de la cassonade cuivrée de l'Île Maurice « mag bio »
- 125 g de farine tamisée
- 10 g d'essence de vanille « mag bio »

Préparation de la crème coco

Fendez et raclez les gousses de vanille, ajoutez les gousses fendues et le lait. Portez à ébullition puis réservez au chaud.

Dans une jatte, fouettez les œufs entiers avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez alors la farine tamisée, puis le lait mis de côté, retirez-en les gousses de vanille.

Versez-le tout dans une casserole et faites cuire à feu très doux en tournant sans cesse, jusqu'à ce que la crème épaisse.

Laissez refroidir puis mélangez cette préparation avec la confiture de coco.

Préchauffez le four à 180°.



Les hommes de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir cuisinent aussi.

Préparation de la génoise

Séparez les blancs des jaunes.
Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel ou un peu de jus de citron.
Battez les jaunes avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange mousse.
Sans cesser de battre, incorporez, la farine et l'essence de vanille.

Ajoutez en suite les blancs montés en neige en mélangeant délicatement.

Beurrez un moule à charnière de 26 cm.
Étalez la pâte sablée et la piquer à la fourchette.
Verser dessus la crème de coco et terminez en ajoutant sur la crème de coco, la génoise.

Mettez au four et faites cuire pour 45 minutes four traditionnel ou 75 minutes pour four ventilé.

Attention à la cuisson évitez que le dessus brûle.
Laissez refroidir et démoulez sur un plat de service.

Attendre 4 à 6 h avant de le déguster.



Crevettes sauce huître de Caroline



► Marché de Noël



Contes merveilleux sur l'avancée en âge....



La gagnante du loto

Quelques dates d'ateliers auxquelles vous pouvez vous inscrire :

- Atelier bûche de Noël : 28 novembre, à 14h
- Atelier Pliage de serviette : 5 décembre, à 14h
- Marché de Noël de l'Ecole du Temps Libre et de la résidence Jeanne Carnajac : du 9 au 13 décembre
- Conférence sur l'Afrique du Sud : 28 janvier, à 14h
- Atelier crêpes, cuisine végane : 4 février
- Conférence : 50 ans de chansons françaises : 18 février, à 14h
- Bal de la Saint-Valentin : 14 février, à 14h
- Conférence sur la Norvège : 24 mars, à 14h

1 fois par mois, un thé dansant est animé par Jean-François Lirola, professeur de danse à 14h, le 20 novembre 2019, le 29 janvier et 11 mars 2020.

**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'Ecole 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 et Culturel Jean Baptiste Corot : 1, rue Jean-Baptiste Corot.

+ d'infos :

☎ 06 15 45 79 58 - www.mdn95.fr

Nota bene : 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.

Association « Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie » (JALMALV)

L'association Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie (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 :

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-federation.fr ou jalmalv.vo@wanadoo.fr

Petites annonces ou brèves :

Action Solidaire



La Ville a signé une convention partenariale avec trois associations de protection des animaux afin de pouvoir procéder à une campagne de stérilisation des chats dits errants, afin qu'ils deviennent des chats dits libres. Afin d'appuyer la démarche des bénévoles de la Ville et de l'association du chat libre du Parisien dans ce domaine, nous recherchons des retraités ayant déjà pratiqué ou pratiquant encore le trappage de chats en vue de leur stérilisation.

+ d'infos :

Merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e)
au ☎ 01 34 53 32 92

Les rendez-vous dans votre ville

NOVEMBRE

Forum du Bien Vieillir

Judi 14 novembre, de 9h à 17h
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Nous

Arts de la rue
Compagnie KTHA
Samedi 16 novembre, à 14h et 16h
Lycée Simone de Beauvoir



Café des sports

Mardi 19 novembre, à 19h
Gymnase Robi Angeloni



Les 3 mousquetaires, la série (Saison 1)

Théâtre
Collectif 49 701
Vendredi 22 novembre, à 19h
Cinéma Jacques Brel et Place de l'Hôtel de Ville



Cendrillon

Théâtre d'objets
Scopitone et Cie
Lundi 25 novembre, à 17h15
Maison des Arts Louis Aragon
Mardi 26 novembre, à 18h
Cinéma Jacques Brel



Blanche Neige

Théâtre d'objets
Scopitone et Cie
Mardi 26 novembre, à 18h
Cinéma Jacques Brel



Le vilain p'tit canard

Théâtre d'objets
Scopitone et Cie
Mardi 26 novembre, à 18h45
Cinéma Jacques Brel



Youssoupha

Concert
Samedi 30 novembre, à 20h30
Espace Lino Ventura
Cinéma Jacques Brel



DÉCEMBRE

Trans (Més Enllà)

Théâtre du réel
Compagnie des Hommes - Didier Ruiz
Vendredi 6, à 20h30
Espace Lino Ventura



Don du sang

Judi 12, de 14h30 à 19h30
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Camille Lellouche

Humour
Vendredi 13, à 20h30
Espace Lino Ventura



Conseil Municipal

Mercredi 18 décembre, à 19h
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



JANVIER

Cérémonie des vœux aux retraités

Du lundi 13 au vendredi 17, Espace Lino Ventura
Sur inscription au 01 34 53 32 92

CCAS

8 place de l'hôtel de ville
95140 GARGES-LES-GONESSE
☎ 01 34 53 32 00
Fax 01 34 53 31 56



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 2019

Séances régulières
Plein tarif 6,50 € | Tarif réduit 4,50 €
Tarif - de 12 ans 3,50 €

SEMAINE DE LA FRATERNITÉ

«KAWAA»

Soirée de rencontres et d'échanges

12 novembre 2019, 19h

à la mosquée El Irshad

94 avenue Paul Vaillant Couturier

APRÈS-MIDI DE LA FRATERNITÉ

Jeux coopératifs

13 novembre 2019, 14h

à l'Espace Associatif des Doucettes

10 rue du Tiers Pot

PROJECTION DÉBAT

Projection du film «Le Havre» suivi d'un débat

15 novembre 2019, 19h

au cinéma Jacques Brel

1 place de l'Hôtel de Ville



PIÈCE DE THÉÂTRE GÉHENNE

16 novembre 2019, 20h30

au Centre social et culturel du Plein Midi

1 avenue du Plein Midi



UN PAS VERS L'AUTRE

Balade de découverte des lieux de cultes

17 novembre 2019, 13h

à l'Hôtel de Ville

8 place de l'Hôtel de Ville

