

# GÉNÉRATIONS

*Le magazine des retraités*

Mars 2020

N°66



*Bien vivre sa retraite*



***Prendre soin de soi***  
*en toutes circonstances*

## 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  
(Attention : fermeture des portes  
15 min avant)

☎ 01 34 53 32 23

Courriel : seniors@villedegarges.com

## 10<sup>ème</sup> anniversaire de l'association Pierre de Lune



Le **5 février dernier**, l'association Pierre de Lune fêtait ses 10 ans d'existence. Vous étiez nombreux à ce grand évènement !

#### 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 du dernier trimestre

7



## JE PRENDS SOIN DE MOI

Les troubles de la vue  
et les solutions

## 9 JE M'INSCRIS À ...

12



## JE M'INFORME

Se prémunir  
des cambriolages

## 14 PARLONS-EN

Devenir lecteur bénévole

15



## ZOOM SUR

Comment s'hydrater  
en cas de canicule

## 16 PAROLES DE BÉNÉVOLES

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

## 18 ACTUALITÉS

## 19 SORTIR À GARGES



# En route vers les beaux jours !

Nous les seniors bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir avons contribué au fil des mois à faire évoluer les activités au sein de l'école : sorties culturelles, ateliers tricot, cuisine, pâtisserie, peinture, jeux, sans oublier le marché de Noël qui, cette année encore, a obtenu un certain succès mettant en valeur les talents artistiques et manuels des seniors ! Nous avons pu bénéficier des leçons de danse de salon et organiser un bal pour la Saint-Valentin avec le professeur Jean-François !

Dans ce numéro de Générations, vous pourrez découvrir tout un programme de nouvelles sorties et activités prévues pouvant satisfaire tous les goûts. Pour ceux qui aiment les enfants et la littérature, il vous est proposé de devenir bénévole dans le cadre de l'action « Lire et faire lire » afin que les jeunes et les seniors puissent, ensemble, partager les plaisirs de la littérature et de la convivialité.

Enfin quelques recommandations relatives à la canicule vous seront précieuses.

Vous souhaitant à toutes et tous un bel été actif et épanouissant, nous espérons dès les beaux jours, vous accueillir encore nombreux sur notre belle terrasse de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

Toute l'équipe de seniors bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

## Le chiffre

# 29

c'est le nombre de bénévoles récompensés à la cérémonie des Trophées du Bénévolat, du 29 février 2020.

## La photo



Spectacle du groupe de danse de seniors Gargeois, avec leur professeur Jean-François Lirola.

# Les activités du dernier trimestre

Sous un rayon de soleil les seniors ont pu flâner et faire leurs emplettes de Noël, au Marché de Noël de La Défense. ▼



▲ Lors de la sortie nature, les seniors ont adopté la green attitude !



▼ Les seniors prennent toujours autant de plaisir depuis 9 ans, lors de l'atelier poterie.



▲ Randonnée : des seniors en pleine forme.



▲ Déjeuner spectacle au cabaret « le Philadelphia »

Dans une ambiance feutrée et glamour, les seniors ont repris les refrains de leurs idoles des années 60-70 : Claude François, ABBA, Johnny, Michel Sardou...



▲ Vous avez été nombreux à participer au Bal de la Saint-Valentin de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.



▲ Atelier cuisine végane

À l'occasion de la chandeleur, les seniors ont, à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, appris à faire des très bonnes crêpes sans œufs, sans lait, sans beurre, ainsi qu'une excellente confiture de lait et une pâte à tartiner à la noisette.

► **Atelier esthétique vitalité**  
L'important c'est d'apprendre à s'aimer !





**Sous le signe du sport et de la culture, le traditionnel repas annuel des seniors a une fois de plus conquis le cœur de nos aînés...**

Ce fut l'occasion pour les seniors de découvrir ou redécouvrir les activités que les services des Sports et de la Direction Culturelle leur proposent ainsi que les modalités d'inscription.

Les menus traditionnels et cachers ont pour une fois dérogé à la règle en proposant en entrée, un excellent velouté de potiron...

Le spectacle au travers de chansons populaires a permis de se remémorer des belles victoires sportives et à mis en valeur plusieurs formes d'arts : cinéma, musique, peinture...



## Retour en images

### Le Forum Bien Vivre sa Retraite

Le Forum Bien Vivre sa Retraite, organisé par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse d'Île-de-France en partenariat avec le CCAS, a remporté un vif succès avec plus de 400 seniors visiteurs franciliens. Au programme, la découverte des activités innovantes proposées par le service inter-âge et maintien à domicile de Garges, comme l'atelier « estime de soi », l'atelier « esthétique vitalité », « l'autoprotection », « le yoga du rire », la « gymnastique douce », les ateliers cuisine des bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, l'atelier « bien-être » mais également de nombreux acteurs comme l'association « Movadom » spécialisée dans le déménagement des seniors, la résidence autonomie Jeanne Carnajac, la médiathèque intercommunale Elsa Triolet, le stand des caisses de retraite comme l'AGIRC ARRCO, abcd95, ensemble2générations, l'ANCV qui proposent des vacances à petit prix... sans oublier le vélo smoothie, le coin détente, le bar à plantes ou le bar à tisanes... et les conférences comme celle de la Police Municipale sur les mesures préventives contre les cambriolages et les arnaques à la fausse qualité. Une belle journée remplie d'informations utiles et de belles rencontres.



# Les troubles de la vue et les solutions



*Les troubles de la vue touchent 56% des Français. Les seniors sont particulièrement touchés par ces troubles, mais aussi par différentes maladies liées à l'âge.*

## LES TROUBLES LES PLUS FRÉQUENTS

**La myopie :** Bonne vision de près, mais vision floue de loin, qui se manifeste par un plissage des yeux.

**L'hypermétropie :** Bonne vision de loin, mais floue de près, qui se manifeste par une fatigue oculaire et des maux de tête.

**L'astigmatisme :** Vision imprécise quelle que soit la distance, qui se manifeste par la confusion d'objets, de signes, de chiffres ou de lettres similaires.

**La presbytie :** Vieillesse naturelle du cristallin qui atténue progressivement la vision (lumière, formes, couleurs...).

## LES TROUBLES LIÉS À L'ÂGE

### La DMLA

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge, est une maladie dégénérative de la zone centrale de la rétine appelée macula, qui se traduit par une baisse progressive de la vue pour aboutir à une perte totale de la vision centrale.

### La cataracte

Ce trouble de la vue est lié à l'opacification du cristallin et touche en France jusqu'à 60 % des plus de 85 ans. Problématique pour la vie quotidienne, il est possible de pallier ses effets par le port de lunettes ou de lentilles spécifiques en début de maladie. Ensuite, c'est la chirurgie qui permet de remplacer le cristallin défaillant par une prothèse synthétique.

### La blépharite

La blépharite est une inflammation et une irritation du bord de la paupière de l'œil, qui peut entraîner une sécheresse oculaire. Souvent chronique et invalidante au quotidien, les symptômes se manifestent par une impression de corps étranger dans l'œil, des démangeaisons, des paupières gonflées et douloureuses.

### **Le glaucome**

Seconde cause de cécité dans le monde, le glaucome est une maladie oculaire qui détruit lentement le nerf optique, pouvant conduire, en l'absence de traitement, à une perte complète de la vue.

### **La rétinopathie diabétique**

La rétinopathie diabétique est due à un diabète sucré et endommage les minces vaisseaux sanguins conduisant à la rétine.

## **QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?**

L'âge, la génétique et les antécédents familiaux jouent un rôle important dans la survenue des maladies oculaires. Le tabac multiplierait par six le risque de développer une DMLA. L'hypertension artérielle, le cholestérol, l'obésité, le diabète, la consommation d'alcool, l'exposition aux rayons UV sans protection des yeux ou les antécédents de maladies cardiovasculaires sont autant de facteurs à prendre en compte.

## **QUELLES SOLUTIONS ?**

Toutes ces pathologies sérieuses ne sont pas toujours dépistées à temps. La prévention commence avec le port de lunettes de soleil lorsque le soleil brille, accompagné d'une bonne hygiène de vie. Gouttes oculaires, traitement laser ou intervention chirurgicale peuvent prévenir, ralentir ou traiter les dommages causés par la pathologie. Plus une maladie de l'œil est détectée rapidement, mieux elle sera traitée. Il est donc recommandé de consulter son ophtalmologue chaque année afin de réaliser un contrôle et le cas échéant de porter des lunettes ou lentilles adaptées à sa situation.

## **QUELS VERRES EN FONCTION DE SA PATHOLOGIE ?**

### **Les verres unifocaux**

**Caractéristiques :** verres à simple foyer

**Pour qui :** myopes, hypermétropes, astigmatés et presbytes à vision de près

**Avantages :** peu onéreux, ce sont les plus répandus

**Inconvénients :** ils ne peuvent traiter qu'un seul trouble à la fois.

### **Les verres multifocaux**

**Caractéristiques :** verres à double ou multiple foyer

**Pour qui :** théoriquement tous les profils

**Avantages :** ils corrigent successivement tous les troubles visuels

**Inconvénients :** l'épaisseur des verres et le temps d'adaptation entre chaque correction ont contribué à leur marginalisation.

### **Les verres progressifs**

**Caractéristiques :** verres uniques à surface non uniforme

**Pour qui :** tous les profils

**Avantages :** c'est le graal des presbytes, qui n'ont plus à jongler entre différentes paires de lunettes. Ils corrigent aussi bien la vision de près, de loin et intermédiaire, avec une adaptation progressive de la netteté. Bien plus que cela, ils s'adaptent à vos habitudes visuelles.

**Inconvénients :** le prix est plus élevé.

### **Côté lentilles**

La recherche place désormais les lentilles à égalité avec les lunettes. Les lentilles en silicone hydrogel offrent une meilleure oxygénation de la cornée, éliminent la sensation de sécheresse oculaire et permettent un confort visuel inégalé.

### **Les verres solaires**

Deux aspects doivent primer et orienter votre choix :

#### **1) la lutte contre les UV**

La plupart des lunettes de soleil les bloquent et c'est important car ils favorisent brûlures, vieillissement, dégénérescence, cancer et autres dommages pour les yeux.

#### **2) Le confort face à la luminosité**

Elle varie en fonction de la teinte : elle est graduée de 0 à 4. On peut également trouver des verres solaires filtre polarisant qui suppriment les reflets issus de la réflexion sur des surfaces planes.

Dans tous les cas exigez des lunettes avec le marquage CE.

*Source : [www.bonjourseigneur.fr](http://www.bonjourseigneur.fr)*

## ATELIER BONBONS

- > Mercredi 8 avril, à 14h
- > 5€ - 12 places disponibles
- > Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir

Venez partager un moment gourmand avec vos petits-enfants en créant des compositions avec des bonbons sur le thème de Pâques.



## UNE JOURNÉE D'IMPRESSION

- > Jeudi 9 avril
- > 49€50 plein tarif - 50 places maximum



© Fondation Claude Monet

À 13h, déjeuner dans un restaurant de Giverny. À 15h, visite guidée de la maison-atelier de Claude Monet, peintre et jardinier... Pendant plus de 40 ans Giverny fut sa demeure où il reçut les plus grands de l'époque, dont Clémenceau ! Monde de sens, de couleurs et de souvenirs, la maison abrite son salon-atelier et son exceptionnelle collection d'estampes japonaises. Promenade dans le jardin préservé, aux reflets de couleurs dans les eaux des pièces d'eau... le charme et le romantisme à portée de main.

## CONFÉRENCE DIAPORAMA

- > Mardi 14 avril, à 14h
- > 20 places disponibles
- > Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.



Conférence diaporama présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème de l'Alsace. De la route des vins à la route des crêtes, une balade dans les villages typiques des contreforts vosgiens.



## Modalités d'inscription

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

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

## Pour information

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

## Modalités de remboursement

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 des usagers.

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

## ATELIER L'ATROGÉNIE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE

> À partir du mercredi 15 avril, à 14h

> 12 places

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.



En collaboration avec l'Association Brain Up cet atelier de 4 séances, animé par un professionnel de la santé, vous accompagnera sur le bon usage des médicaments.

## ÂGE TENDRE, LA TOURNÉE DES IDOLES

> Jeudi 23 avril

> 39€ plein tarif - 65 places maximum

> Palais des Sports



Accompagnés de leurs musiciens et choristes, retrouvez vos incontournables idoles aux millions d'albums vendus. Jeanne Manson, Les Forbans, Michel Orso, Pascal Daniel, Michèle Torr, Claude Barzotti, Herbert

Léonard et Christian Lagrange sont réunis sur scène, pour vous faire revivre en live leurs plus grands tubes. Un show inédit dans lequel tout a été pensé pour que vous passiez un moment exceptionnel !

## « MÉNopause » COMÉDIE

> Dimanche 3 mai

> 32€ plein tarif - 50 places maximum

> Théâtre de la Gaîté Montparnasse



Quatre femmes se rencontrent à l'entrée d'un grand magasin, de caractères totalement différents, elles réalisent que malgré toutes leurs divergences, elles ont un point en commun : leur âge et le joyeux convoi d'inconvénients qui trotte derrière. Chacune y va de son petit commentaire acerbe, le tout en chantant et en dansant. Elles se livrent avec humour et s'aperçoivent que le plus grand

changement de leur vie n'est pas forcément celui qu'elles croyaient...

C'est un spectacle musical interprété par ces 4 femmes qui ont de formidables voix et qui chantent sur les tubes des dernières années dont les textes sont révisés et actualisés avec beaucoup d'humour par Alex Goude.

Venez partager un moment de plaisir entre femmes et osez emmener vos maris !

## ATELIER « CUISINE VÉGANE »

> Mardi 12 mai, à 9h30

> 5€ plein tarif - 10 places

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir



Venez apprendre à réaliser d'excellentes recettes véganes.

## N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES

> Lundi 18 mai

> 5€ plein tarif - 50 places maximum

> Studios de la Plaine Saint-Denis

Nous vous proposons d'assister au tournage de l'émission « N'oubliez pas les paroles » présentée par Nagui au studio de la plaine Saint-Denis. Ce lundi 18 mai, de 12h15 à 16h30, 5 émissions seront enregistrées. Un sandwich et de l'eau vous seront offerts sur place.



**Dress code : Tenue colorée, pas de marques apparentes.** Lors de votre inscription, nous vous demanderons de compléter et de signer un formulaire d'autorisation de « droit à l'image et à la voix ».

## LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE

> Mardi 26 mai, à 14h

> 50 places maximum

> Résidence Jeanne Carnajac



Les modifications normales et anormales de la peau avec l'âge, animées par le Docteur Besse.

## CONFÉRENCE DIAPORAMA

> **Mardi 26 mai, à 14h**

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.



Conférence diaporama présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème de la Provence. Sur les pas des peintres et des écrivains...

## EXPOSITION « LOUIS DE FUNÈS »

> **Mercredi 3 juin, à 15h**

> 19€ plein tarif – 30 places maximum

> Cinémathèque de Paris

Célébrée par cinq générations de spectacle, la « vis comica » de Louis De Funès est aujourd'hui intacte.

Il aura fallu une centaine de petits rôles, son sens

de la caricature et son génie burlesque, quelques lignes de Sacha Guitry et beaucoup de travail pour atteindre le sommet du box-office à 50 ans.

L'exposition raconte ce parcours, à travers plus de 300 œuvres, peintures, dessins et maquettes, documents, sculptures, costumes, et bien sûr, extraits de films, l'exposition propose aux visiteurs de découvrir la diversité de son talent comique, immédiatement identifiable, mais dont on ne connaît pas nécessairement tous les ressorts.

L'exposition propose aux visiteurs de découvrir la diversité de son talent comique, immédiatement identifiable, mais dont on ne connaît pas nécessairement tous les ressorts.

## CONFÉRENCE DIAPORAMA

> **Mardi 23 juin, à 14h**

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.



Conférence diaporama présentée par le photographe

William Fautré, suivie

d'un débat animé sur

le thème de la Namibie – l'Afrique australe.

Une invitation à découvrir

ce pays réputé pour

ses grands parcs nationaux

et les Himbas, « le

peuple rouge ».

## LE VEXIN TROGLODYTIQUE

> **Mercredi 24 juin**

> 56€ plein tarif - 50 places maximum

À 10h, visite guidée du petit village de Haute-Isle, pour y découvrir l'une des rares églises troglodytiques de France. Il vous sera contée son

histoire et vous découvrirez sa façade extérieure qui n'est autre que la roche de craie, la richesse de son mobilier en bois et son clocher en maçonnerie. Déjeuner au restaurant à 12h, puis à 14h, visitez le village de la Roche-Guyon, classé plus beau village de France, en explorant son château, en compagnie de votre guide. Partez à la conquête de ce château étrange et mystérieux du XV<sup>ème</sup> siècle qui domine une boucle de la Seine, adossé à la falaise.



© Brassais

## JOURNÉE LIBRE À DIEPPE

> **Mardi 7 juillet**

> 26€50 plein tarif - 100 places

Commune située dans le département de la Seine-Maritime en région Normandie. C'est la plus ancienne station balnéaire Française, où sont nés les premiers bains de mer. Face à la Manche, la cité offre une véritable immersion dans l'ambiance marine : les mouettes tournent au-dessus de la ville, les effluves iodées flottent dans l'air, les pêcheurs vendent leurs poissons, la longue plage et sa promenade s'animent au rythme des cerfs-volants. Avec l'un des ports les plus actifs de Normandie, la vie de la cité est rythmée par la mer. Le poisson dieppois a toujours été prisé, d'où la devise « poisson dieppois, poisson de choix ! » Aujourd'hui encore, Dieppe reste le premier port Français pour la coquille Saint-Jacques.



# Se prémunir des cambriolages en période estivale

*Même si les chiffres attestent d'une baisse de 12,5% des cambriolages depuis 2015 dans le Val d'Oise, il faut rester vigilant pour se préserver des cambriolages et des agressions.*



## LES RÉFLEXES À ADOPTER

Dans plus de 54% des cas, les malfaiteurs forcent la porte d'entrée ou une fenêtre, il est donc vital de protéger les accès de son domicile. Sur votre porte, faites installer un système de fermeture fiable comme une serrure multipoints, un blindage ou une porte blindée, (les prix varient de 150 € à 3 000 €), un moyen de contrôle visuel (œilleton) et un entrebâilleur.

Pour vos fenêtres, préférez des vitres anti-effractions agréées, avec volets ou grilles, détecteurs de présence, système d'alarme permettant d'alerter immédiatement une entreprise de sécurité susceptible d'appeler la police.

Si vous venez d'emménager ou venez de perdre vos clés, changez les serrures de votre domicile. Fermez toujours votre porte à double tour. N'inscrivez pas votre nom et adresse sur votre trousseau de clés.

Sur la boîte à lettres ou la porte, ne précisez que votre nom sans faire mention ni du prénom ni des mentions « veuf », « madame », « mademoiselle » ou « veuve ».

**De même, ne laissez jamais** une échelle ou des outils dans votre jardin, ni un double de vos clés sous le paillason, dans la boîte aux lettres, dans le pot de fleurs... Confiez-les plutôt à une personne de confiance.

Si vous possédez un coffre-fort, il ne doit pas être apparent. **Enfermez votre argent à double tour.**

De nuit, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes, surtout si elles sont accessibles depuis la rue.

Ne commettez pas d'imprudence. Avant de laisser quelqu'un entrer chez vous, assurez-vous de son identité. En cas de doute, même si des cartes professionnelles vous sont présentées, appelez le service ou la société dont vos interlocuteurs se réclament. De même, ne laissez jamais une personne inconnue seule dans une pièce de votre domicile.

Photographiez vos objets de valeur. Notez le numéro de série et la référence des matériels et biens de valeur. Conservez vos factures. En cas de vol, les recherches menées par les forces de l'ordre et l'indemnisation faite par votre assureur seront facilitées.

## INSCRIVEZ-VOUS À « L'OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES »

Depuis 1974, les policiers, policiers municipaux et gendarmes proposent l'opération « Tranquillité vacances », pendant la période des congés estivaux. Une simple inscription via internet ou un formulaire papier suffit. Des patrouilles sont alors systématiquement organisées pour surveiller votre domicile à n'importe quel moment pendant votre absence. Depuis 2009, cette opération a été étendue à l'ensemble des périodes de congés scolaires, et les statistiques officielles démontrent que pendant l'été, seuls 1% des logements inscrits à cette opération sont cambriolés.

## AVANT DE PARTIR EN VACANCES

Informez votre entourage de votre départ (famille, amis, voisins, gardien). Par contre ne diffusez pas vos dates de vacances sur les réseaux sociaux et veillez à ce que vos enfants fassent de même. Il est déconseillé de publier vos photos de vacances. Toutes

ces informations facilitent l'action des cambrioleurs.  
**N'informez pas des inconnus de votre absence.**

Faites suivre votre courrier ou faites-le relever par une personne de confiance : une boîte aux lettres débordant de plis révèle une longue absence.

Votre domicile doit paraître habité tout en restant sécurisé. Créez l'illusion d'une présence, à l'aide d'un programmeur pour la lumière, la télévision, la radio, demandez à une personne de confiance qu'elle ouvre régulièrement les volets le matin....

Ne laissez pas de message sur votre répondeur téléphonique qui indiquerait la durée de votre absence. Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou une autre ligne.

## LES RÉFLEXES À AVOIR QUAND ON CONSTATE QUE L'ON A ÉTÉ CAMBRIOLÉ

### À retenir :

Prévenez immédiatement par téléphone le commissariat de police de votre résidence.

Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risques inconsidérés ; privilégiez le recueil d'éléments d'identification (type de véhicule, langage, signalement, vêtements...).

Avant l'arrivée des forces de l'ordre protégez les traces et indices à l'intérieur comme à l'extérieur. Ne touchez à aucun objet, portes ou fenêtres et interdisez l'accès des lieux à toute personne, sauf en cas de nécessité.

**Une fois les constatations effectuées**, prenez des mesures pour éviter un nouveau cambriolage. Déposez plainte au commissariat de police et faites opposition auprès de votre banque, pour vos chèquiers et cartes de crédits dérobés. Il existe des spécialistes de police technique et scientifique dans chaque département. Ils relèvent les traces et indices en vue d'identifier les auteurs des cambriolages.

Pour gagner du temps, vous pouvez déposer une pré-plainte sur internet : **pre-plainte-en-ligne.gouv.fr**

Déclarez le vol à votre assureur, par lettre recommandée, dans les deux jours ouvrés. Vous pouvez y joindre une liste des objets volés, éventuellement avec leur estimation.

De façon générale, il est conseillé de lire minutieusement son contrat d'assurance pour reconnaître le niveau de précautions exigé par la compagnie pour être valablement assuré contre les cambriolages.

### À retenir :

- Si une personne se présente à l'interphone ou frappe à votre porte, utilisez le viseur optique et l'entrebâilleur.
- Soyez vigilant lorsque des employés du gaz, de l'électricité, de la poste, des opérateurs pour des lignes internet ou téléphoniques, des policiers ou gendarmes se présentent chez vous. Même si la personne est en uniforme, demandez-lui de présenter une carte professionnelle, un ordre de mission ou un justificatif d'intervention. Si vous avez un doute, ne la laissez pas entrer.
- Si vous faites entrer une personne chez vous, essayez de solliciter la présence d'un voisin. Accompagnez-la dans tous ses déplacements à l'intérieur de votre domicile.
- Ne divulguez en aucun cas l'endroit où vous cachez vos bijoux, votre argent ou tout autre objet de valeur.
- Ne vous laissez pas abuser en signant un papier dont le sens ou la portée ne vous semblent pas clairs.
- Sachez que pour tout démarchage à domicile, vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours.
- Pensez à garder à proximité de votre téléphone les numéros d'appel utiles ; vous pouvez également les mémoriser dans votre téléphone ;
- La nuit, un téléphone installé près de votre lit vous évitera des déplacements inutiles (gardez à votre portée une lampe de poche) ;
- Il existe des sociétés de téléassistance, n'hésitez pas à faire appel à leurs services pour vous aider.

# Lire et faire lire kesako ?



*Devenir un lecteur bénévole pour la ligue de l'enseignement dans le cadre de l'action « Lire et faire lire »*

## UN PROGRAMME INTERGÉNÉRATIONNEL

« Lire et faire lire » est un programme national d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle. À la demande des directeurs des structures éducatives et en cohérence avec le projet éducatif et les pratiques pédagogiques des structures, des bénévoles de plus de 50 ans, offrent une partie de leur temps libre aux enfants pour stimuler leur goût de la lecture et favoriser leur approche de la littérature.

Des séances de lecture à haute voix sont ainsi organisées en petits groupes, une ou plusieurs fois par semaine, durant toute l'année scolaire, dans une démarche axée sur le plaisir de lire et la rencontre entre les générations. Ce programme privilégie le temps péri-scolaire mais certains enseignants proposent également un accueil durant le temps scolaire en accord avec l'Inspection Académique. Dans les autres structures éducatives, les animateurs définissent avec les bénévoles et les coordinateurs départementaux, les conditions de déroulement des lectures.

En 2016, 9 800 structures pédagogiques ont accueilli 17 315 lecteurs.

## POURQUOI VOUS ENGAGER ?

Les raisons sont infinies : votre amour des enfants, vos talents de lecteur, votre passion de la littérature, votre conviction que la lecture est un outil es-

sentiel pour se réaliser pleinement, votre désir de contribuer à un avenir meilleur pour ces enfants. Peut-être que ce sont toutes ces raisons à la fois ! Mais sachez qu'en participant à « Lire et faire lire », vous faites preuve d'une grande générosité et que vous participez ainsi activement à l'avenir de notre société.

Votre expérience et vos connaissances représentent une richesse inestimable dont les enfants qui participeront à ce programme pourront bénéficier. C'est un programme conçu pour les enfants mais aussi pour vous, car les bienfaits de cette activité de partage, outre le plaisir de lire, sont nombreux.

Aussi, si vous désirez consacrer une partie de votre temps aux enfants de votre ville afin de leur permettre de développer leur goût pour la lecture, tout en leur donnant la chance de tisser des liens affectifs avec vous, vous êtes les bienvenus à « Lire et faire lire » !

Si vous êtes intéressés et pour plus de renseignements, merci de contacter le coordinateur de « Lire et faire lire » du Val-d'Oise :



**Sandrine HERBERT**

Ligue de l'enseignement du Val d'Oise  
Service Education - 2 & 4 rue Berthelot 95300 Pontoise  
☎ 01 30 31 89 44  
sandrine.herbert@ligue95.com

# Faire face à la canicule

Notre organisme est composé à plus de 60% d'eau et lorsque la température augmente, il est crucial de bien s'hydrater pour, en plus des besoins normaux, compenser les pertes supplémentaires.



## MODE D'EMPLOI

**N'attendez pas d'avoir soif pour boire**, la sensation de soif est déjà le signe de déshydratation. Il est donc essentiel de boire régulièrement ! Pour cela, ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main afin de faciliter la prise de boisson. Buvez votre boisson fraîche mais pas glacée. En effet, le froid stimule la vidange gastrique et il y a alors un risque de diarrhée qui augmentera la perte d'eau.

**Évitez les boissons sucrées** : Elles déshydratent le corps bien qu'il semble désaltéré sur le moment.

**Attention à la consommation de thé et de café** : Contrairement aux idées reçues, des études ont montré qu'une consommation normale de café et de thé n'avait pas d'effet diurétique sur l'organisme. En cas de forte chaleur, il est donc possible de garder ses habitudes mais il faut éviter d'en augmenter la consommation.

**Évitez les boissons alcoolisées** : L'alcool déshydrate le corps et peut donner des vertiges au moment où la chaleur atteint des sommets.

**Mangez des fruits juteux** : On oublie trop souvent que les fruits sont aussi une source d'eau. En pleine chaleur, n'hésitez donc pas à croquer dans un bon fruit !

**Misez sur la limonade et l'eau de coco** : Parce qu'elle contient du citron, la limonade est riche en vitamine

C et est acide, celle-ci stimule la production de salive dans notre bouche, ce qui en fait l'une des boissons les plus désaltérantes. Attention aux limonades du commerce souvent trop sucrées, essayez de la faire vous-même. Quant à **l'eau de coco**, peu sucrée, elle est réputée pour ses vertus hydratantes mais également antioxydantes et isotoniques.

## Recette de la limonade :

- 6 citrons bio non traités
- 200 g de sucre de canne bio,
- 200 ml d'eau (pour le sirop de citron) + un litre d'eau plate,
- 1 cuillère de bicarbonate de soude,

## Préparation :

- Râpez les zestes de deux citrons bio et disposez-les dans une casserole.
- Ajoutez 200 ml d'eau et le sucre de canne bio pour obtenir un sirop de sucre.
- Portez à ébullition et laissez bouillir le sirop de sucre bio.
- Retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
- Pressez environ 200 ml de jus de citron bio
- Incorporez le jus de citron au sirop. Vous obtenez alors un sirop de citron bio.
- Versez le tout dans un saladier et ajoutez un litre d'eau.
- Mettez en bouteille. Bouchez hermétiquement et réfrigérez 1 heure.

Au moment de servir ajoutez le bicarbonate pour faire pétiller ! Des glaçons et des rondelles de citrons. Bon rafraîchissement !

## Source :

[www.docteurbonnebouffe.com/comment-bien-hydrater-canicule](http://www.docteurbonnebouffe.com/comment-bien-hydrater-canicule)

Les seniors bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, fidèles au poste, vous accueillent du lundi matin au vendredi après-midi, aux horaires d'ouverture de la Mairie, avec le sourire. Le programme varie selon les bénévoles présents : jeux de société, dessins, tricot, atelier cuisine, ... Il y en a pour tous les goûts ! Rendez-leur visite.



Atelier bûche de Noël !



### Recette de crêpe végétane au cidre

Pour environ 12 à 14 crêpes

#### Ingrédients

- 250g de farine
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 280 ml de lait de soja
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 250 ml de cidre doux

Dans un bol, délayez la fécule de maïs avec un peu de lait végétal afin qu'il n'y ait pas de grumeaux. Puis, dans un saladier, mélangez la farine et le sel et ajoutez la fécule délayée et l'huile. Ajoutez petit à petit le cidre et le lait de soja pour éviter la formation de grumeaux. Une fois la pâte prête, versez un peu d'huile à chauffer dans une poêle à crêpes et essuyer le surplus. Déposez une louche de pâte et la répartition en faisant tourner la poêle. Faire sauter la crêpe ou la retourner avec une spatule en bois. N'hésitez pas à repasser de temps en temps le sopalin d'huile dans le fond de la poêle. Bon appétit !



Atelier verrines



Retour sur le marché de Noël de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir !



**Alors n'hésitez pas à passer les voir  
pour un sourire, un café ou un moment de convivialité...**

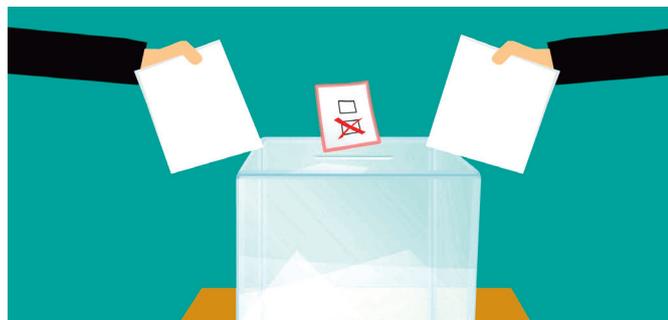
## Livres comme l'air - Festival de littérature jeunesse & salon du livre jeunesse : Thème : les animaux



Le Festival de littérature jeunesse, organisé par la Communauté d'Agglomération de Roissy-Pays-de-France fête sa 12<sup>ème</sup> édition autour de la thématique des animaux. **Du 25 février au 14 mars**, plusieurs expositions sont à visiter dans les médiathèques. Bien des choses sont à lire, à voir et à écouter à

propos de nos amis les animaux : nous vous attendons nombreux pour cette nouvelle fête autour du livre pour la jeunesse ! Le programme sera prochainement disponible dans le réseau des médiathèques et sur le site de la Communauté d'Agglomération.

## Elections municipales 2020 : pensez à la procuration à domicile !



Les 15 et 22 mars prochains, les Gargeois inscrits sur les listes électorales seront amenés à se prononcer sur l'avenir de leur Ville à l'occasion des élections municipales. Si la santé de l'électeur ne lui permet de pas de se rendre dans son bureau de vote, ni au commissariat, il peut solliciter le déplacement d'un personnel de police à son domicile pour établir une procuration.

Pour rappel, l'électeur qui donne procuration et celui qui votera à sa place doivent être inscrits sur les listes électorales de Garges-lès-Gonesse.

**+ d'infos :**  
Commissariat : 01 34 38 37 37

## 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  
@unafam.org – www.unafam95.fr

## 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 pour 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 Parisis 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

## MARS

### HORS LES MURS Les 3 mousquetaires, la série (saison 2)

Vendredi 13 mars, à 19h

Cinéma Jacques

Brel et place de l'Hôtel de Ville



### HORS LES MURS Okami et les quatre saisons du cerisier

Mercredi 18 mars, à 10h et 16h

Centre social et culturel Jean-Baptiste Corot

Judi 19 mars, à 10h, 15h30 et 18h

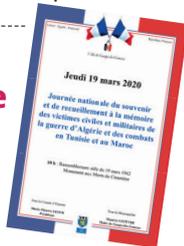
Centre social et culturel Dulcie September



### Cérémonie Commémorative du 19 mars 1962

Judi 19 mars, à 10h

Stèle du 19 mars 1962



### Cercles

Samedi 21 mars, à 10h et à 16h

Espace Lino Ventura



### Semaine des langues

Du 23 au 27 mars, Dans toute la Ville



### Stage voyageurs du monde

du mercredi 25 au vendredi 27 mars

Maison des Arts Louis Aragon



### Femi Kuti

Samedi 28 mars, à 20h30

Espace Lino Ventura



## AVRIL

### Rencontres autour de bébé

Judi 2 avril, de 13h à 18h30

Centre social et culturel du Plein Midi



### Les Parcours du cœur

Judi 9 avril, de 18h à 20h,

Stade Pierre de Coubertin

### Don du sang

Judi 23 avril, de 14h30 à 19h30

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



### HORS LES MURS Reconstitution : le procès de Bobigny

Judi 23 avril, à 19h

Centre National des Arts de la Rue et de l'Espace Public



### Brocante Saint-Just

Samedi 25 avril, de 8h à 17h30

Place Saint-Just

## MAI

### 32<sup>èmes</sup> Rencontres d'Ici et d'Ailleurs

Samedi 16 et dimanche 17 mai,

Dans toute la Ville

### Gus

### l'illusionniste

Samedi 23 mai, à 20h30

Espace Lino Ventura



### Orphée et Euridice

Vendredi 29 mai, à 20h30

Espace Lino Ventura



## 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 €

Séances 3D

Plein tarif 7,50 € | Tarif réduit 6 €

Tarif - de 12 ans 4,50 €

# ils partent avec nous!



## ET LUI, IL FAIT QUOI POUR LES VACANCES ?

Tous les conseils pour organiser les vacances de votre animal :

[WWW.ILSPARTENTAVECNOUS.ORG](http://WWW.ILSPARTENTAVECNOUS.ORG)

