

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Août 2020

N°67



Bien vivre sa retraite



***Une reprise
tant attendue !***

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

Atelier Tai Chi à la résidence autonomie Jeanne Carnajac



Le **6 février dernier**, un atelier Tai Chi était proposé aux résidents de la résidence Jeanne Carnajac. La découverte de cette discipline de la Médecine traditionnelle chinoise a fait du bien au plus grand nombre !

Trimestriel

Directeur de la publication : Benoit Jimenez • 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

 Impré sur du papier recyclé - non PEFC • Tirage en 3000 exemplaires



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les sorties du dernier trimestre

5 JE PRENDS SOIN DE MOI

Tout savoir pour faire face à la canicule en période de pandémie.

7 JE M'INSCRIS À ...

12 JE M'INFORME

Attention aux fake news !

13 PARLONS-EN

Parcours prévention du PRIF

15 ZOOM SUR

Se déplacer, mode d'emploi

16 PAROLES DE BÉNÉVOLES

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

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES



En route vers les beaux jours !

S'assurer du bien être des Gargeois, de toutes les générations, veiller à ce que chacun puisse trouver sa place dans toutes les étapes de la vie et s'épanouir au sein de notre commune, voilà l'une des missions qui me tient le plus à cœur. Avec votre nouvelle équipe municipale, que j'ai l'honneur et la responsabilité de diriger, nous entendons vous donner toute votre place dans la vie de notre cité. L'ensemble des services et des activités ainsi que les ateliers et les sorties qui vous sont proposés tout au long de l'année, seront évidemment pérennisés mais aussi renforcés, avec l'exigence constante de qualité.

Ainsi, je souhaite que Garges puisse devenir très prochainement « Ville amie des aînés ».

Ensemble, je souhaite aussi que nous puissions mettre en place le Conseil municipal du Bel-Âge, lieu de réflexion et d'échanges au bénéfice de tous les Gargeois.

Je ne manquerai pas de revenir vers vous pour vous tenir informés, notamment par l'intermédiaire de ce magazine qui vous est spécialement dédié. Ce mois-ci, un dossier consacré à la canicule vous explique comment vous y préparer. De même, vous retrouverez toutes les prochaines sorties proposées par le S.I.A.M.D.

Je vous souhaite à tous, une bonne lecture.

Prenez soin de vous et de vos proches et poursuivons ensemble, le respect des gestes barrières.



Benoit JIMENEZ
Maire de Garges-lès-Gonesse
et Président du CCAS

Benoit JIMENEZ, votre Maire

La photo



Le chiffre

6000

c'est le nombre d'appels de courtoisie passés auprès de seniors gargeois pendant le confinement.

Merci aux bénévoles qui ont assuré la mise sous pli et la distribution des masques réservés aux personnes de 60 ans et plus.

Les activités du dernier trimestre pendant le confinement

► Avant le confinement

Le 5 mars 2020, dans le cadre de leur mission Éducation aux Médias et à l'Information du ministère de la Culture, deux étudiants ont animé un atelier auprès d'une dizaine de seniors sur le danger des fake news (fausses nouvelles) sur Internet.

Aujourd'hui, les seniors partagent 7 fois plus de fausses informations que les jeunes de 19 ans, contrairement à ce qu'on pourrait penser. Cette intervention était donc primordiale afin de toucher ce public.

Après avoir donné le contexte de ce qu'est une information et une fausse information, ils ont organisé un temps d'échange avec les participants par le biais d'un quiz, un jeu de fausses images et d'articles vrais/faux à retrouver.

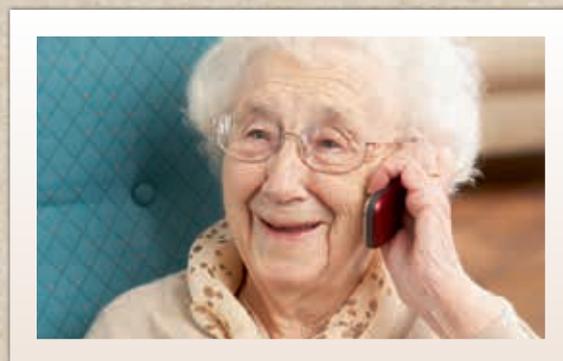
Ils ont rapidement abordé la question des réseaux sociaux, qu'ils pourront approfondir autour d'un nouvel atelier axé sur ce thème et celui de la sécurité sur Internet.



▲ **Appels de courtoisie quotidiens** par les agents du service aux seniors les plus vulnérables inscrits sur le registre du plan canicule, bénéficiaires du portage de repas à domicile, de l'aide-ménagère et de la télalarme.

▼ Échanges

Beaucoup se sont échangés des petites blagues ou vidéos portant sur le Covid-19 par le biais des réseaux sociaux.



▲ Plusieurs ateliers ont été convertis en version téléphonique :

Atelier esthétique, atelier sophrologie, atelier mémoire. Des entretiens téléphoniques de soutien moral ont été passés aux seniors qui l'ont demandé. Un atelier gymnastique douce s'est aussi déroulé dans les jardins de la résidence autonomie Jeanne Carnajac en présentiel pour les résidents.



▲ Recette

D'autres ont fait le choix d'expériences culinaires partagées sur les réseaux sociaux également.

Tout savoir pour faire face à une canicule en période de pandémie liée au Covid-19

L'Organisation mondiale de la météorologie alerte sur la forte probabilité de chaleurs intenses cet été alors même que le Covid-19 sera encore présent sur le territoire.



Aussi le Plan National Canicule (PNC) qui prend effet chaque année du **1^{er} juin** avec son premier niveau de « *veille saisonnière* » et s'étend **jusqu'au 15 septembre 2020**, a donc fait l'objet d'adaptations.

Pour mémoire les différents niveaux d'activation du plan canicule :

- Le niveau 1 - *veille saisonnière* (**vigilance verte**)
- Le niveau 2 - *avertissement chaleur* (**vigilance jaune**)
- Le niveau 3 - *alerte canicule* (**vigilance orange**)
- Le niveau 4 - *mobilisation maximale* (**vigilance rouge**)

Les mesures du Plan National Canicule face à l'épidémie de Covid-19 ont été ainsi précisées par la Direction Générale de la Cohésion Sociale et portent plus spécifiquement sur les bonnes pratiques à suivre en matière d'aération, de ventilation et de climatisation que ce soit chez les particuliers ou dans les établissements d'hébergement des seniors, avec des mesures distinctes pour les résidents Covid-19 (ou présentant des signes d'une possible infection) et les résidents non contaminés.

DISPOSITIONS RELATIVES AU LIEU DE VIE DE LA PERSONNE

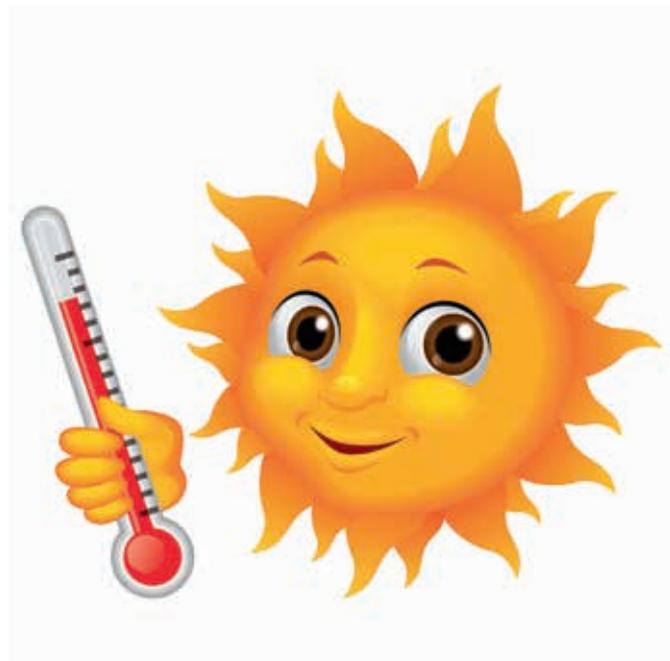
L'adaptation du lieu de vie de la personne est importante pour assurer la prévention des conséquences de la chaleur dans le contexte de l'épidémie de Covid-19. À ce titre, il est recommandé de veiller au renouvellement de l'air dans tous les lieux de vie, quels qu'ils soient. En période de forte chaleur, l'aération des milieux ou pièces confinés, au minimum pendant 10 à 15 minutes deux fois par jour, doit être réalisée dès lors que la température extérieure est inférieure à la température intérieure, y compris en cas de pic de pollution associé.

L'utilisation de ventilateur est préconisée, y compris en association avec une brumisation, dans une pièce où se trouve une seule personne. Par contre, le ventilateur doit être stoppé avant qu'une autre personne n'entre dans la pièce.

Dans les espaces collectifs de petit volume, clos ou incomplètement ouverts, l'utilisation de ventilateur à visée de brassage/rafraîchissement de l'air est contre-indiquée dès lors que plusieurs personnes, même porteuses de masques, sont présentes dans cet espace.

LES SYSTÈMES DE RAFFRAÎCHISSEMENTS

Afin de contrôler la température d'un espace clos, il est possible d'avoir recours à un système de climatisation individuel ou collectif qui suivant la technique utilisée, recycle partiellement ou totalement l'air de la pièce, ou fonctionne sans recyclage de l'air (système en « tout air neuf »).



Pensez à :

- Utiliser les filtres les plus performants possibles sur le plan sanitaire, en lien avec la compatibilité technique de l'installation (exemple : filtres HEPA qui ont des performances en filtration supérieures) ;
- Retirer, puis nettoyer avec un détergent périodique les filtres avant de les réinstaller, voire chaque semaine en cas de suspicion de Covid-19 ;
- Changer périodiquement les filtres par des filtres neufs pour améliorer la qualité de l'air intérieur ;
- Faire vérifier régulièrement la maintenance globale des unités intérieures (nettoyage, désinfection).

Pour les Climatisations collectives :

- Vérifiez l'absence de mélange et l'étanchéité entre l'air repris des locaux et l'air neuf dans les centrales de traitement d'air afin de prévenir l'éventuelle recirculation de particules virales dans l'ensemble des locaux par l'air soufflé. Si ce n'est pas le cas, il convient de déconnecter ces échanges thermiques pour n'avoir qu'un système dit « tout air neuf » ;
- Assurez-vous de la bonne installation et du bon entretien des filtres.

PRÉVENTION DES COMPLICATIONS LIÉES À CERTAINS TRAITEMENTS

Le paracétamol fréquemment utilisé à visée symptomatique dans l'infection par le Covid-19 est contre-indiqué en cas de coup de chaleur car inefficace et potentiellement délétère (aggravation de l'atteinte hépatique/des troubles de la coagulation).

À ce titre, **il est recommandé de proscrire toute automédication par le paracétamol** en cas de fièvre et de contexte de vague de chaleur. Cette prise de paracétamol doit être validée par un professionnel de santé ;

+ d'infos :

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public, le **0800 06 66 66**.

Source : UNCCAS et CAP retraite



Mesures sanitaires liées au Covid-19 :

Le port du masque est obligatoire en car et lors des activités : sorties, ateliers, conférences, randonnées (sauf si distanciation possible (exemple en forêt)), activités sportive, récréative

En fonction de l'évolution de la pandémie le planning est susceptible de subir des modifications.

JOURNÉE LIBRE À DIEPPE

> **Mardi 25 août 2020**

> 26.50 € plein tarif - 100 places maximum



Plus ancienne station balnéaire normande de France, où sont nés les premiers bains de mer, Dieppe vous assure une immersion dans l'ambiance marine : cris des mouettes, effluves iodées, pêcheurs qui vendent leurs poissons, longue plage de galets et 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.

DÉJEUNER AU RESTAURANT ET APRÈS-MIDI À LA CUEILLETTE DE LA CROIX VERTE

> **Mardi 1^{er} septembre 2020 à 12h**

> 25 € plein tarif - 30 places maximum

Après le déjeuner, direction la cueillette de la croix verte, pour cueillir des fruits, des légumes et des fleurs cultivés en pleine terre.

Munissez-vous de bonnes chaussures, d'un chapeau ou d'un parapluie selon le temps annoncé et d'un panier. Menu disponible au service le jour de l'inscription.

**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 (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

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.

REPAS CHAMPÊTRE

> **Mercredi 9 septembre 2020 à 12h**
> 29,50 € plein tarif - 120 places maximum



Rendez-vous sur le parking de la résidence autonomie Jeanne Carnajac pour un repas en dansant sur le thème de la méditerranée.

KERMESSE DU CLUB DU 3^{ÈME} ÂGE

Organisée en partenariat avec
la résidence autonomie Jeanne Carnajac
Samedi 12 septembre 2020
à partir de 13h

> Résidence Autonomie Jeanne Carnajac



Rendez-vous sur le parking de la résidence autonomie Jeanne Carnajac.

Au programme pour les petits et les grands : Stands de jeux, maquilleuse, tombola, animations diverses, stand de gâteaux, vente de boissons et exposition de l'atelier manuel de la résidence.

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE, animées par le Docteur Besse Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Île-de-France

> **Mardi 15 septembre 2020 à 14h**
> 25 places disponibles - Résidence Jeanne Carnajac

« Les modifications normales et anormales de la peau lors de l'avancée en âge », suivie d'une présentation de l'atelier socio esthétique animée par l'association des soins et des liens.

SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA FERME PÉDAGOGIQUE DE LA FONDATION ASSISTANCE AUX ANIMAUX

> **Mercredi 23 septembre 2020 à 14h**
> 20 places disponibles (10 enfants et 10 adultes)
> Hameau de la Reine au petit Trianon de la ferme de Marie-Antoinette au château de Versailles



Venez avec vos petits-enfants participer à quelques travaux de la ferme pédagogique de la fondation auprès des animaux : donner du grain aux poules, conduire la vache à l'étable, brosser l'âne... Riche de découvertes, cette sortie permettra aux enfants comme aux adultes d'être au plus près des animaux.

CONFÉRENCE DIAPORAMA présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème de la Norvège

> **Lundi 28 septembre 2020 à 14h**
> 20 places disponibles
> École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



CONFÉRENCE À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DES ANIMAUX



- > **Vendredi 2 octobre 2020 à 14h**
- > 20 places disponibles
- > École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



À l'occasion de la Journée mondiale des animaux, participez à la conférence diaporama présentée par William Fautré photographe, suivie d'un débat animé sur le thème « la vie de pacha ».

DÉCOUVERTE DES SAVOIR-FAIRE D'ANTAN » (Reprogrammation de la sortie prévue le 26 mars)

- > **Vendredi 2 octobre 2020 à 9h30**
- > 47 € plein tarif
- > 29 places restantes



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, 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...

ATELIER « CUISINE VÉGANE »

- > **Mardi 6 octobre 2020 à 9h30**
- > 5€ plein tarif
- > 10 places
- > École Du Temps libre et Du Bien Vieillir



Venez apprendre à réaliser d'excellentes recettes véganes. Au menu : Mini pastillas à la cannelle, couscous aux légumes et seitan avec son chutney de raisin sec et Cake à la fleur d'oranger !

ATELIER ART FLORAL

- > **Mardi 13 octobre 2020 à 14h**
- > 20 places disponibles
- > Résidence Autonomie Jeanne Carnajac



Le groupe « Malakoff Médéric » en partenariat avec le CCAS vous propose de participer à un atelier pour apprendre à confectionner des compositions florales qui seront ensuite offertes à des seniors isolés.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA DENTELLE

> Jeudi 15 octobre 2020 à 15h

> 9€ plein tarif



La production de dentelle à Chantilly remonte au XVII^e siècle, et s'inscrit dans le grand développement de centres de production dentellière dans le nord de la France. Anne de Bavière, princesse de Condé, crée la première école de dentellières à Chantilly en 1694. À l'aube du XIX^e siècle, le fil de soie est teint en noir et la « blonde noire » apparaît, alter-

nant avec la « blonde blanche » qui perdurera jusque vers 1840. Chantilly se spécialise alors dans la dentelle noire et crée une dentelle particulièrement fine, aux motifs floraux sur un fond de mailles hexagonales. Elle prend simplement le nom de « Chantilly » et connaît un succès retentissant dans l'Europe entière. Nous vous proposons une visite guidée, enrichie d'une démonstration de fabrication de dentelle à la main par une dentellière.

ATELIER BONBONS

> Mercredi 21 octobre 2020 à 14h

> 5€ - gratuit pour les petits-enfants

> 12 places disponibles

> École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



Profitez des vacances scolaires pour participer, accompagné de vos petits-enfants, à un atelier pour créer des compositions avec des bonbons sur le thème d'halloween. Instant gourmand garanti...

« J'AI ENVIE DE TOI », COMÉDIE DE SÉBASTIEN CASTRO

> Dimanche 25 octobre 2020 à 16h

> 28€

> 40 places disponibles

> Théâtre Fontaine



Il vous est sûrement arrivé de vous tromper de destinataire en envoyant un texto... Ce soir, c'est à Guillaume que ça arrive. Alors qu'il pense adresser « J'ai envie de toi » à Julie, sa nouvelle conquête, le texto est envoyé par erreur à Christelle, son ex. La soirée, bien mal partie, dérape définitivement quand son voisin s'invite chez lui après avoir abattu la cloison qui sépare leurs deux appartements...

CONFÉRENCE DIAPORAMA présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème de l'Alsace

> Mercredi 28 octobre 2020 à 14h

> 20 places disponibles

> École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



De la route des vins à la route des crêtes, une balade dans les villages typiques des contreforts vosgiens.

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE, animées par le Docteur Besse Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Île-de- France

> Mardi 3 novembre 2020 à 14h

> 25 places disponibles - Résidence Jeanne Carnajac

« Pourquoi et comment réussir son dépistage lors de l'avancée en âge ».

ATELIER L'IATROGÉNIE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE

> À partir du mercredi 4 novembre
2020 à 14h

> 12 places

> École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



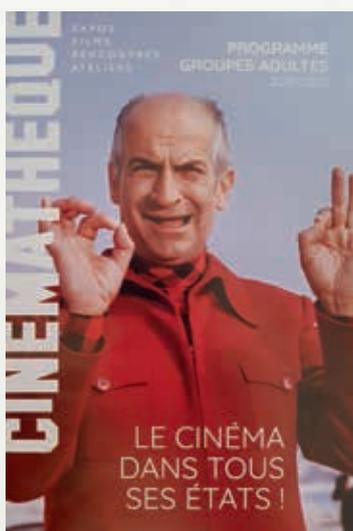
En collaboration avec l'Association Brain Up cet atelier de 4 séances animées par un professionnel de la santé, vous accompagnera sur le bon usage des médicaments.

EXPOSITION LOUIS DE FUNÈS » À LA CINÉMATHEQUE DE PARIS

> Jeudi 12 novembre 2020 à 15h

> 19€ plein tarif

> 30 places maximum - (15 minimum)



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.

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

> Lundi 16 novembre 2020 à 14h

> 20 places disponibles

> École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI DANSANT AUX « JARDINS DE MAFFLIERS »

Jeudi 19 novembre 2020 à 12h

> 37€ plein tarif

> 50 places



Pour fêter l'arrivée du Beaujolais nouveau, nous vous proposons un déjeuner dans un cadre aux couleurs printanières pour le ravissement des yeux. C'est un agréable moment qui vous attend entre amis lors de votre déjeuner et après-midi dansant.

ATELIER « KIRIGAMI »

> Vendredi 27 novembre 2020 à 14h

> 5€

> 12 places disponibles

> École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



Nous vous proposons de participer à un atelier de kirigami, très belle technique créative qui met en lumière la découpe de papier.

Vous avez dit fake news ?

Ne vous laissez pas piéger par les fake news. Internet est rempli de ces fausses nouvelles qui sont créées dans le but de vous interpeller et de vous faire cliquer. Il faut donc savoir s'en méfier.



Une information doit être vérifiée, relater un fait d'actualité avec un caractère nouveau et concerner un grand nombre de personnes (ne pas confondre avec une anecdote). Si ces 3 critères ne sont pas remplis, on ne peut en aucun cas parler d'une information, mais d'une rumeur ou d'une opinion.

QU'EST-CE QU'UNE FAKE NEWS ?

Information mensongère délivrée dans le but de manipuler ou tromper. La manipulation de l'auditoire est la principale caractéristique d'une fausse information, soit dans un but de faire peur, soit pour donner une mauvaise image à une personne ou encore pour inciter les personnes à visiter son site internet. Quelle que soit son intention, cela est interdit.

Cependant, il existe aussi des fake news sous forme de blagues qui sont seulement dérisoires, on les appelle les hoax. Il n'en reste pas moins dangereux pour les personnes qui sont susceptibles d'y croire. C'est pourquoi il existe des outils permettant de vous aider :

- L'Ours, généralement à la fin d'un journal papier, qui indique les noms et adresses de l'éditeur et de l'imprimeur, mais aussi de ceux ayant collaboré à l'écriture du journal. Sur les sites internet, en bas de page, il existe les mentions légales.
- Le Décodex, disponible sur le site du journal Le Monde, est l'outil le plus utilisé et permet de savoir si une source est fiable ou non. Il suffit d'écrire le nom ou de copier le lien dans le Décodex et il vous

donnera la réponse.

- Hoaxbuster, est une plateforme collaborative, où des journalistes décryptent et expliquent les fake news et hoax qu'ils retrouvent sur Internet. Vous pouvez aussi tout simplement écrire l'information que vous voulez vérifier dans Google et vérifier si des sites fiables relaient cette information.
- L'information passant aussi par les images et les vidéos, il faut apprendre à avoir du bon sens d'autant plus que celles-ci sont de plus en plus truquées. Afin de ne pas se faire piéger, vous pouvez utiliser TinEye. Ce site permet de retrouver une image sur Internet à partir d'une image que vous possédez déjà afin de vérifier si elle n'a pas été modifiée, recadrée ou tout simplement si vous souhaitez connaître le contexte dans lequel la photo a été prise.
- Pour les vidéos, vous pouvez utiliser Youtube DataViewer.

Afin de vérifier une information, il faut donc vérifier sa source et la croiser avec différentes sources afin d'avoir une meilleure précision sur le fait que cette information est vraie ou fausse. Pour finir, les réseaux sociaux sont la principale cause du partage des fake news car les personnes ont tendance à faire confiance à ceux qui partagent ou à tout simplement ne pas vérifier la source. Ce ne sont que des diffuseurs de contenu et ils ne constituent pas une source fiable.

Cet article est rédigé par les Ambassadeurs des Médias et de l'Information en Service Civique à la médiathèque Elsa Triolet de Garges-lès-Gonesse. Nous travaillons sur les dangers d'Internet depuis novembre et nous intervenons dans plusieurs espaces culturels de la Ville dans le but de sensibiliser le plus de monde aux fake news, à la cybersécurité ou encore au cyber harcèlement. Nous aurons l'occasion de revenir à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir si vous avez raté notre première intervention, et ceci n'est pas une fake new.

+ d'infos : <https://www.hollispot.com/comment-detecter-les-fake-news-sur-les-reseaux-sociaux/>
Lucas ABRUNHOSA - Groupe AMI - Médiathèque Elsa Triolet de Garges-lès-Gonesse

Soyez l'acteur de votre santé et de votre vitalité grâce au parcours prévention santé du PRIF

Comment renforcer ou retrouver sa forme et son bien-être grâce au sport, au rire, et à la vie sociale.



Se sentir bien, être épanoui malgré l'avancée en âge est possible à condition qu'on accepte de faire quelques efforts et de modifier son mode de pensée.

Le Parcours prévention du Prévention Retraite en Île-de-France permet aux retraités franciliens autonomes, tous régimes de retraite confondus, d'acquérir grâce à divers ateliers au choix, les bons comportements pour vivre leur retraite en bonne santé, cultiver leur confiance dans leurs aptitudes tant physiques que relationnelles.

Dans une ambiance conviviale, ces ateliers s'appuient sur des techniques d'animation participatives et ludiques. Ils sont conçus et animés par des intervenants experts et permettent aux participants d'échanger autour des différents thèmes abordés, de se lier, de rire et de partager des moments de convivialité autour d'un repas dans certains cas.

DÉCOUVRONS-LES

Les ateliers du Bien-vieillir[®]

Le programme se décline en sept séances de 3 heures :

- Bien dans son corps, bien dans sa tête.
- Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé.
- Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre.
- Faites de vieux os.
- Dormir quand on n'a plus 20 ans.
- Le médicament, un produit pas comme les autres.
- De bonnes dents pour très longtemps.

Les ateliers Vitalité

Quelles bonnes pratiques adopter pour préserver son capital-santé ? Informations, conseils et échanges permettent aux participants d'adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.

Le programme se décline en six séances de 2 heures :

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé : agir quand il est temps
- Nutrition, la bonne attitude
- L'équilibre en bougeant
- Bien dans sa tête
- Un chez moi adapté, un chez moi adopté

Les ateliers du Bien Vieillir et Vitalité sont des ateliers de la MSA.

Les ateliers Bien dans son assiette - 5 séances

Au menu de cet atelier, conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée dans un budget raisonné. Plaisir et convivialité sont aussi au rendez-vous pour stimuler le goût et l'appétit, et réaliser des repas à partager.



INCLUSION NUMÉRIQUE

Les ateliers Bien sur internet - 7 séances

Tout pour avoir le déclic ! Grâce à des exercices pratiques, un rythme adapté et une animation par des professionnels qualifiés, Bien sur internet accompagne pas à pas les participants dans l'apprentissage des usages d'un ordinateur, d'une tablette et du web.

Les ateliers Tremplin - 3 journées

À la retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger. C'est aussi le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de réaliser de nouveaux projets.

Les nouveaux retraités trouvent ici les informations et les conseils indispensables pour se projeter dans une retraite active et en bonne santé.

Les ateliers + de Pas - 5 séances

Ce programme créé scientifiquement renforce la motivation des participants à marcher quotidiennement pour entretenir leur santé. À l'aide de leur podomètre, les retraités sont invités à redécouvrir leur environnement d'un bon pas.

Les ateliers l'Équilibre en Mouvement® - 12 séances

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.

Un atelier vous intéresse appelez-nous au 01 34 53 32 92 ou au afin que nous puissions le programmer.

+ d'infos :
www.prif.fr/retraites/

Se déplacer : mode d'emploi

Pour quoi faire ?

Sur quelle zone géographique ?

À quel prix ?

Avec quel financement ?

TRANSPORT ACCOMPAGNÉ VÉHICULÉ	<ul style="list-style-type: none"> Des démarches administratives Des courses chez les commerçants Des sorties culturelles 	<ul style="list-style-type: none"> Garges-Lès-Gonesse Val de France 	De 0 à 21,90 € selon la prise en charge	<p>Dans le cadre des plans APA du Conseil Général :</p> <ul style="list-style-type: none"> des chèques sortir plus délivrés par certaines caisses de retraites complémentaires des plans d'aide de la « CNAVTS »
TRANSPORT ACCOMPAGNÉ NON VÉHICULÉ	<ul style="list-style-type: none"> Des démarches administratives Des courses chez les commerçants 	<ul style="list-style-type: none"> Garges-Lès-Gonesse 	De 0 à 21,90 € selon la prise en charge	<p>Dans le cadre des plans d'aide de la « CNAVTS »</p>
TRANSPORTS SOLIDAIRES	<ul style="list-style-type: none"> Des démarches administratives Des courses chez les commerçants Des sorties culturelles Des démarches de santé 	<ul style="list-style-type: none"> Garges-Lès-Gonesse Val de France Val d'Oise Paris Seine-Saint-Denis 	De 3,50 € à 11,50 € aller-retour selon les prises en charge et les destinations	<p>Dans le cadre des plans APA du Conseil Général</p> <ul style="list-style-type: none"> des chèques sortir plus délivrés par certaines caisses de retraites complémentaires des plans d'aide de la « CNAVTS »
NAVETTE MARCHÉ	Les courses au marché arc en ciel	<ul style="list-style-type: none"> Garges-Lès-Gonesse Marché arc en ciel 	10 € les 5 allers-retours	<ul style="list-style-type: none"> Dans le cadre des chèques sortir plus délivrés par certaines caisses de retraites complémentaires des plans d'aide de la « CNAVTS »
CARTE NAVIGO DÉLIVRÉE PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL (anciennement améthyste et rubis)	Le Passe Navigo Améthyste est destiné aux personnes âgées, anciens combattants et personnes en situation de handicap . Il vous donne également accès à l'ensemble des réseaux de transports en communs francilien (SNCF, RATP et OPTILE) à l'exception du service PAM, Orlyval, Filéo, Grandes lignes et TGV effectuant des arrêts en Île-de-France.	Zone 1 à 5 en Île-de-France	De 65 € à 316 €/an à verser au Conseil Général selon zones souhaitées	
CARTE SENIOR (anciennement vermeil)	Déplacements sur le réseau ferré de France sauf Île-de-France.	La carte Senior+ devient encore plus avantageuse et devient carte avantage senior.	49 € par an	

Paroles de bénévoles

Les seniors bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir fidèles au poste après cette période de confinement, vous accueillent du lundi matin au vendredi après-midi avec le sourire et le café (ou le thé). Au programme en fonction des bénévoles présents : jeux de société, dessins, tricot, couture, photos... Il y en a pour tous les goûts ! Rendez-leur visite !

Quelques photos des activités du mois de février 2020, avant confinement, et du mois de mai 2020 après le déconfinement :



Simo, traiteur vegan a initié nos seniors aux recettes de cuisine végétane et c'était succulent.



Les hommes ont mouillé leur chemise pour faire des crêpes à tous à l'occasion de la chandeleur, ça méritait bien un diplôme !!



La fête des amoureux a été célébrée le 14 février à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir et ce fut l'occasion de danser des slows et de manger des gâteaux en forme de cœur.



À l'occasion du mardi gras, l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir a fait son bal masqué accompagné de beignets.



L'atelier cocktail dinatoire a remporté un succès digne des plus grands traiteurs ! Puis, ce fut la fermeture suite à l'arrivée de Covid-19...mais l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir était quand même occupée !



Pendant le confinement, les aides à domicile et les agents du service se sont mobilisés pour faire la mise sous pli des masques à destination des seniors de la ville inscrits auprès du CCAS.



À la réouverture de l'école le 13 mai dernier, des seniors bénévoles se sont réunis pour réaliser des masques en tissu.



Des activités de plein air ont repris avec le beau temps sur la terrasse, comme le loto !

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

Association « Maison du diabète et de la Nutrition 95 »

L'association « La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 » (MDN95) est un lieu de rencontre et d'écoute privilégié entre patients et professionnels. Les permanences ont lieu sur rendez-vous tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h au centre social Jean-Baptiste Corot (1 rue Jean-Baptiste Corot).

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

+ d'infos :

☎ 06 15 45 79 58 - www.mdn95.fr

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

L'association JALMALV accompagne les personnes en grande souffrance durant la maladie d'un proche ou après son décès. Ses accompagnants bénévoles sont formés pour apporter écoute et soutien aux familles, aux soignants et aux malades en phase évoluée de la maladie.

L'antenne « écoute deuil » de Sarcelles apporte un soutien individuel aux personnes ayant perdu un être cher et qui ont besoin d'en parler. Un groupe d'entraide de personnes en deuil qui partagent 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
Site internet : www.jalmalv.fr

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

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 Parisien dans ce domaine, nous recherchons des retraités ayant déjà pratiqué ou pratiquant 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

JUILLET



Villages d'été Jusqu'au vendredi 24 juillet

Coulée Verte
Fort de Stains
Parc des Familles
Pieds Humides



Garges Plage Du lundi 27 juillet au mercredi 19 août, de 14h à 19h Fort de Stains

AOÛT



Don du sang Jeudi 20 août, de 14h30 à 19h30 Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Village éducatif Jeudi 27 août, de 13h à 19h30 Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

SEPTEMBRE



Conseil Municipal Mercredi 2 septembre à partir de 19h Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

Cérémonie commémorative de la Libération de Garges Samedi 5 septembre, à 9h45 Pont de Pierre - Stèle des Fusillés

Forum des Associations Samedi 5 septembre, de 10h à 18h Place de l'Hôtel de Ville

Ouverture de la saison culturelle Samedi 26 septembre, à partir de 14h Parvis de l'Hôtel de Ville

Journée singulière des Rencontres d'Ici et d'Ailleurs Dimanche 27 septembre, à partir de 11h30 Dans toute la Ville

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 €

7^E ÉDITION

Festiv été

JUILLET / AOÛT 2020

PROGRAMME COMPLET SUR WWW.VILLEDEGARGES.FR



WWW.VILLEDEGARGES.FR



Fayolle



3F
Immobilière 3F



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Bouge l'été