

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Janvier 2021

N°68



Bien vivre sa retraite



Programme :

bonne humeur à la carte

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

Le trophée pet friendly



Le trophée pet friendly à la française a été remis **le 4 octobre 2020** par le club Oscar à la résidence Jeanne Carnajac pour saluer son engagement auprès de l'accueil des résidents avec leurs animaux de compagnie.

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

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



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les activités des derniers mois

7 JE PRENDS SOIN DE MOI

La bonne humeur est mon moteur...

9 JE M'INSCRIS À ...

12 JE M'INFORME

Partir en vacances avec un proche en perte d'autonomie, c'est maintenant possible !

13 PARLONS-EN

Taxe d'habitation 2020

15 ZOOM SUR

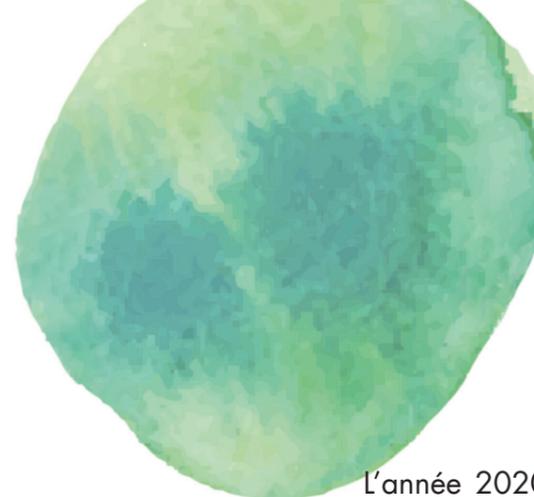
Analyse des besoins sociaux

16 PAROLES DE BÉNÉVOLES

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

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES



L'année 2020 aura été très mouvementée pour nous tous en raison de la crise sanitaire. Pour autant, je crois profondément que nous devons aussi nous réjouir de ce que l'humain a pu révéler de meilleur en lui. Ces élans de solidarité entre voisins et entre générations pour rompre l'isolement des plus vulnérables sont autant de belles œuvres qui soulignent la convivialité qui règne dans notre commune.

Vous le savez aussi, c'est un nouveau départ pour la majorité municipale et moi-même après que les Gargeois nous aient accordé leur confiance. Dès à présent, nous mettons en place avec vous des projets avec une part importante dédiée au bel-âge : devenir ville amie des aînés, créer un conseil municipal du Bel-Âge pour profiter de la sagesse de nos seniors, développer tous les ateliers et les sorties que vous connaissez bien comme celle où nous avons pu nous rencontrer à Royaumont.

D'autres avant nous ont ouvert la voie. Nous bénéficions de la sagesse et de l'expérience du Bel-Âge. En attendant, je vous souhaite de pouvoir passer les plus belles fêtes de fin d'année. La joie et le bonheur sont un état d'esprit que les circonstances ne pourront pas changer.

Benoit JIMENEZ, votre Maire



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



Daniel LOTAUT
Adjoint au Maire délégué aux
Affaires sanitaires et sociales,
au Logement, aux anciens
combattants
Vice-président du CCAS



Françoise FAUCHER
Adjointe au Maire déléguée
aux Retraités et à la cause
animale

Le chiffre

2127

nombre de visites à l'École
du Temps Libre et du Bien Vieillir
depuis le déconfinement.

La photo



Anniversaire de Monsieur Thavard à la résidence Jeanne Carnajac pour ses 100 ans.



Les activités des derniers mois

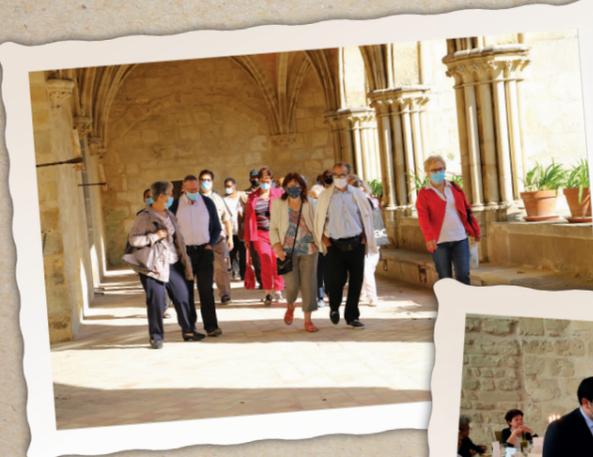
► Sortie annuelle des Seniors à l'Abbaye de Royaumont

Le soleil était présent durant ces deux jours de sortie annuelle qui se sont déroulés à l'Abbaye cistercienne de Saint Louis à Royaumont.

Les seniors étaient ravis de pouvoir se retrouver pour profiter des dernières belles journées d'été... Les visites guidées du matin ont permis aux retraités de profiter de ballades dans les jardins médiévaux ainsi que dans le parc de l'Abbaye, d'en savoir plus sur son histoire passionnante et mouvementée et enfin, de découvrir ses activités patrimoniales et artistiques.

Vers midi, après un très joli concert avec les grands orgues, les seniors ont pu vivre une belle expérience gastronomique au sein même du réfectoire où déjeunaient les moines.

L'après-midi, ils ont pu participer à des jeux musicaux, flâner près du canal ou se reposer dans des transats.



▼ La croix verte

Les seniors ont pu faire le plein de fruits et de légumes à la cueillette de la Croix Verte.



▼ Dieppe

Les seniors ont particulièrement apprécié cette station balnéaire de la côte d'Albâtre, sa rue piétonne, sa digue et la vue sans égal sur la mer.



► Le repas champêtre 2020

Premier grand repas animé à la suite du premier confinement dans les jardins de la résidence Jeanne Carnajac, la cuisine méditerranéenne a encore une fois séduit nos seniors lors du repas champêtre...

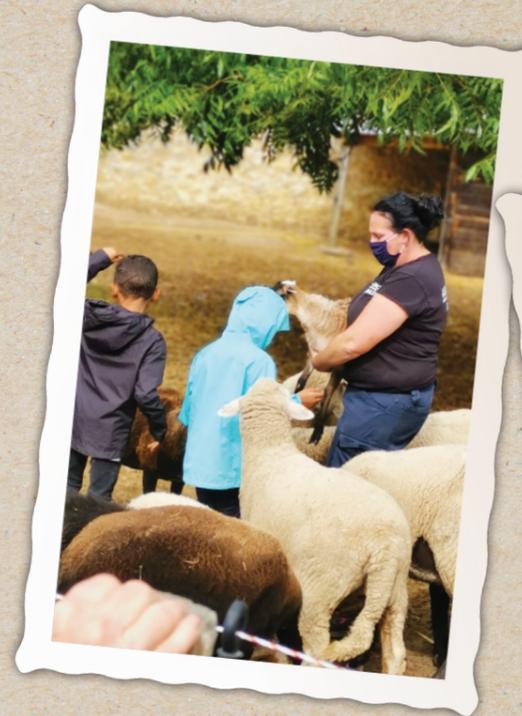




► **Kermesse**
Comme chaque année les résidents de Jeanne Carnajac ont organisé leur kermesse.

► **Assistance aux animaux**

Grand moment de partage et de solidarité au refuge de la fondation Assistance aux animaux, situé à la ferme pédagogique de Versailles. Les enfants et grands-parents ont eu le plaisir de rencontrer les animaux abandonnés ou maltraités récupérés par la fondation.



► **Découverte savoir-faire**
Une belle découverte du talent des artisans.



► **Temps d'échange avec les seniors au Musée de la dentelle avec une dentellière encore en exercice !**



► **Conférence journée mondiale des animaux**
Conférence à l'occasion de la journée mondiale des animaux. Nos amis les chats étaient à l'honneur !

La bonne humeur est mon moteur...

ÊTRE OPTIMISTE DANS LE CONTEXTE ACTUEL RELÈVE-T-IL DE L'HÉROÏSME ?

Si l'on en croit les indices de confiance des ménages français comparés à ceux des États-Unis, le pays d'Astérix est depuis longtemps un pays de pessimistes et de grands sceptiques. En France, l'optimiste est généralement perçu comme un naïf alors que c'est plutôt un réaliste qui agit pour améliorer son quotidien et celui des autres. Il affronte la réalité, il dose, il prend du recul lorsque le flux des nouvelles déprimantes est accablant. Comment positiver lorsque 80% des idées qui traversent notre esprit sont négatives ? Existe-t-il une recette pour conserver sa bonne humeur en toutes circonstances ? Clairement oui et tout le monde est capable d'augmenter son capital « mieux-être », d'apprendre à adopter une attitude positive même si notre vécu, nos expériences, mais aussi notre biologie nous différencient.

Si le pessimisme permet d'anticiper et de prendre en considération tous les facteurs d'échec possibles que notre enthousiasme minimise, l'optimisme permet de construire l'avenir avec moins d'angoisse et de freins, de ne pas ressasser les événements passés mais plutôt de prendre du recul et d'en tirer des leçons pour les mettre au service de notre avenir. Cultiver l'optimisme n'est pas simple face à un événement de vie douloureux ou dans une ambiance morose. Mais une méthode a fait ses preuves. Les recherches du psychologue Martin Seligman nous apprennent ainsi que le pessimisme se désapprend et que l'optimisme se cultive.

QUELQUES CONSEILS À SUIVRE POUR UN MORAL D'ACIER...



Les optimistes pensent qu'agir a des conséquences plus bénéfiques que s'ils laissaient simplement « faire les choses », au préalable ils s'accordent du temps pour digérer la situation (échec, impasse, retard) et les émotions qu'elle déclenche. Ils analysent, ce qui leur permet de quitter la position de victime : « Que puis-je faire maintenant ? », plutôt que de baisser les bras, ils cherchent l'opportunité qui se cache dans la situation. Il s'agit d'opposer à chaque obstacle son antidote positif, de manière à rééquilibrer la pensée et les émotions : « Que m'apprend la situation sur moi, sur les autres ? Quelles améliorations puis-je imaginer ? Quelles perspectives m'ouvre-t-elle ? »

Des études montrent que les optimistes lâchent prise plus facilement et passent à un autre projet, tandis que les pessimistes ruminent, ressassent, perdent du temps et de l'énergie.

L'optimisme c'est prendre le temps de penser, de questionner, de s'informer, d'imaginer et de rêver, au lieu de sauter aux conclusions, de généraliser, d'user de préjugés et de certitudes négatives. Ruminer **un problème ou un événement passé malheureux** génère ces émotions négatives dont l'excès mène droit au stress.

Les optimistes se débarrassent des convictions limitantes à l'origine d'attitudes pessimistes. Pour s'en débarrasser, commencez par lister les raisons pessimistes pour lesquelles vous évitez de prendre certaines initiatives. **Dans quelle mesure ces raisons sont-elles prouvées ? Leur arrive-t-il de se révéler fausses ? Que serait-il plus juste de penser à la place ?**

L'optimisme, c'est développer un regard positif sur le monde : admirer les choses avec un œil bienveillant pour modifier notre perception du monde et des autres.

Les optimistes expliquent leurs réussites par leurs capacités et non grâce à des causes externes. **De quelles qualités et talents permanents avez-vous fait preuve, et qui ont directement ou indirectement contribué à certaines de vos réussites ?**

Les optimistes s'appuient sur leurs talents pour trouver des solutions et affronter les situations :

- **Les qualités et talents qui ont concouru à la réussite de vos entreprises, dans quels autres domaines pouvez-vous les exploiter ?**

Mesures sanitaires du fait de la 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.

L'OPTIMISME C'EST AUSSI REMPLACER SON DISCOURS INTÉRIEUR ET SES PENSÉES NÉGATIVES

Chaque jour nous nous infligeons une multitude de jugements et d'injonctions dévalorisantes (que je suis bête, je suis trop vieux, je n'y arriverai jamais). Le premier critère d'un discours intérieur qui favorise l'estime de soi, c'est de se parler à soi-même avec bienveillance en tenant compte de ses qualités et de ses talents.

Formulez le discours favorable et bienveillant qui pourrait remplacer avantageusement le discours dommageable. Puis passez-le au filtre des 6 critères suivants, pour vérifier qu'il est approprié, et ajustez-le si nécessaire :

Est-il formulé à l'affirmative ? Au présent ? Avec vos propres mots ? Est-il bienveillant ? Est-il crédible, objectif, acceptable, en accord avec vous ?

Dans quelle mesure correspond-il à la réalité ?

Développer un regard positif sur le monde et préférez la bienveillance à la critique

L'optimisme c'est arrêter de râler... sur le temps qu'il fait, sur la situation. Choisissez de plébisciter les éléments : la pluie est bonne pour la peau ; le soleil bon pour le teint, le vent fait sécher votre linge et lui donne une odeur incomparable. Prenez conscience de la beauté de chaque chose et de son utilité. Choisir de préférer les aspects positifs des personnes et des événements ne signifie pas choisir le déni de leurs défauts. Limitez les pensées exagérément pessimistes et dommageables parce qu'elles entretiennent la crainte et la passivité.

Faites des maximes suivantes votre devise :

Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions.

Au lieu de voir que les roses ont des épines, voyez que les épines ont des roses.

Expérimentez la méthode de la « positive attitude » et souvenez-vous qu'un **état d'esprit optimiste procure :**

1. **Une bonne estime de soi et une plus grande confiance,**
2. **Une meilleure santé,**
3. **Une meilleure qualité de vie,**
4. **Moins de stress.**

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.

ATELIER CONFECTION DE SAVON

> Vendredi 8 janvier 2021, à 14h



> 5€ - 10 places disponibles

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Découvrez le secret des savonniers en apprenant la technique de saponification à froid. Repartez avec tout le savoir-faire et vos petits savons.

CONFÉRENCE NORMANDIE

> Mercredi 13 janvier 2021, à 14h



> 20 places disponibles

> École 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 Normandie.

CONFÉRENCE NAMIBIE

> Mardi Lundi 18 janvier 2021, à 14h



> 15 places disponibles

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème de la Namibie.

PRÉFECTURE DE PARIS

> Mercredi 20 janvier 2021, à 15h



> 20,50€ plein tarif -

22 places maximum

Ce musée Parisien voulu par le Préfet Louis Lépine en 1909 est situé au 3^{ème} étage de l'hôtel de Police du 5^{ème} arrondissement. Il propose un retour passionnant sur les affaires les plus célèbres, à partir de pièces d'archives inédites de la préfecture de Police. Les collections déployées sur 300m² retracent toute l'histoire de la Police parisienne depuis le XVII^{ème} siècle, à travers les récits de 4 siècles de crimes.

ATELIER DÉGUSTATION DE PRODUITS VEGANS

> Mardi 2 février 2021

> 5€ - 12 places disponibles

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE NAVAL DE SARCELLES

> Les 3, 17 et 24 février 2021, à 14h



> Gratuit - 10 places maximum par visite

Depuis 1993, l'Amicale des marins de Sarcelles et de sa région anime le musée naval dans un espace de 150 mètres carrés. Sa très riche collection comprend des maquettes spectaculaires et partiellement réalisées par des modélistes avertis, des photographies et des objets insolites rapportés de leurs voyages autour du monde par de vieux loups de mer. Elle illustre l'histoire des métiers durs pratiqués par des hommes courageux, du simple mousse au spécialiste du sauvetage en mer. Les visiteurs peuvent prendre la barre dans une cabine de pilotage reconstituée pour voguer vers d'autres horizons avant de s'attarder à la bibliothèque ou au centre de documentation. Une petite collation est prévue après votre visite.

CONFÉRENCE CHOCOLAT

> Mercredi 10 février 2021, à 14h



> 20 places disponibles

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Conférence diaporama présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème du chocolat. **Suivie d'une dégustation de chocolat.**

GRATUIT



MARDI GRAS ET ATELIER MAQUILLAGE

> Mardi 16 février 2021

> 12 places disponibles

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

VISITE GUIDÉE DU FORT DE CORMELLES-EN-PARISIS

> Mardi 2 mars 2021

> 10€ plein tarif (règlement par chèque à remettre sur place) - 30 personnes maximum

Construit entre 1874 et 1877 dans le cadre du plan de fortifications établi par le général Séré de Rivières, il fait partie intégrante de la place forte de Paris. C'est l'un des plus grands forts militaires de la région parisienne, dans un état de conservation exceptionnel. Accompagné de votre guide, cheminez au cœur du réseau de galeries et découvrez l'histoire de ce lieu unique, aujourd'hui décor de nombreux tournages de films et de séries. Vous terminerez cet après-midi par une petite collation.

CONFÉRENCE PORTUGAL

> Mercredi 10 mars 2021, à 14h



> 20 places disponibles

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Conférence diaporama présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème du Portugal. **Dégustation de pasteis de nata.**

JOURNÉE À COMPIÈGNE

> Jeudi 18 mars 2021, à 10h

> 47€ plein tarif - 50 personnes maximum

Vous débuterez votre journée par la visite guidée de la clairière de l'Armistice au cœur de la forêt. Ce lieu fut le symbole mondial de la liberté dans le monde le 11 novembre 1918 à 5h15 du matin, lorsque fut signé le Traité de l'Armistice marquant la fin de la Grande Guerre. Le cessez-le-feu fut effectif à 11h et dans toute la France, des volées de cloches et des sonneries de clairons annoncèrent la fin de conflit qui aura duré 4 ans. À 12h, déjeuner dans une auberge en forêt. La journée se poursuivra par la visite historique à pied de la ville de Compiègne où vous serez accompagnés par votre conférencier qui vous invitera à comprendre les grandes périodes historiques de cette ville et l'impact de cette histoire et l'impact de cette histoire dans la cité aujourd'hui.

GRATUIT

GRATUIT

Partir en vacances avec un proche en perte d'autonomie, c'est maintenant possible !

« Vivre le répit en famille », quand on accompagne un proche dépendant du fait du handicap, de la maladie ou de l'âge, c'est maintenant possible grâce au réseau Village Répit Famille (VRF).

En effet, initiée par PRO BTP et l'AFM-Téléthon, rejointe aujourd'hui par des groupes de protection sociale comme l'AG2R LA MONDIALE, AGRICA, APICIL, AUDIENS, KLESIA et LOURNEL, ainsi que par des acteurs associatifs pour développer les Villages Répit Familles, l'association VRF bénéficie également du soutien des fédérations des régimes de retraite complémentaire AGIRC et ARCCO et de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie. L'action sociale de ces institutions de retraite et mutualiste a pour objectif de faciliter l'accès au répit aux aidants et aux aidés. Il s'agit concrètement d'accorder des prises en charge financières importantes (jusqu'à 85%) sur le coût du premier séjour en **Villages Répit Familles (VRF)** aux aidants et aidés.

Dans ces villages tout est pensé et organisé pour permettre à l'aidant de se ressourcer sans culpabiliser, sans devoir se séparer du proche qu'il soutient et accompagne. Ces villages accueillent aussi bien les familles, les amis ou les couples, en toute sérénité, grâce à l'accompagnement des équipes médico-sociales présentes sur site 24H/24H. Accessibles toute l'année, ces structures hôtelières et médico-sociales de type club en pension complète permettent à l'aidant comme à l'aidé de passer du bon temps ensemble, d'accéder à des activités adaptées à la situation de chacun, avec la garantie d'une continuité de soins dans un lieu sécurisé et le soutien d'une équipe médico-sociale de qualité.

L'aidant et l'aidé se retrouvent enfin ensemble en vacances, avec :

- Pour l'aidant, la possibilité de se reposer, de prendre du temps pour soi, sans culpabiliser : des espaces bien-être avec de la réflexologie, des massages, un espace jacuzzi, soins énergétiques, sophrologie, groupe de paroles...
- L'opportunité de bénéficier d'activités variées et adaptées à la situation de chacun, la personne aidée, à travers un accompagnement médico-social ou non, adapté à son niveau d'autonomie, bénéficie tout autant de répit et d'activités correspondant à sa situation et à ses capacités,
- La garantie de poursuivre la prise en charge médicale de celui qui est en perte d'autonomie,

Chaque structure dispose d'une plateforme d'évaluation et d'aide à la réservation qui recueille les besoins et attentes des aidants et des aidés et les oriente vers le Village Répit famille le plus adapté.

À CE JOUR IL EN EXISTE TROIS :

VRF TOURAINE (37) à 1h de Paris

Cet établissement est adapté aux personnes âgées dépendantes à deux pas des châteaux de la Loire et du centre de Tours. Lieu innovant de type club hôtelier au sein duquel est intégrée une structure médico-sociale de type Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes, permettant l'accueil de couples ou de familles dont l'un des membres est une personne âgée de plus de 60 ans, en situation de dépendance, nécessitant une prise en soin par une équipe médico-sociale.

15 Avenue des Droits de l'Homme

37230 Fondettes

Tel. : 05.57.88.58.85. (Appel non surtaxé)

Mail : contactvrf37@gmail.com

VRF LES CIZES (39) situé à Saint-Lupicin, au cœur du massif jurassien.

Composé de studios et de chalets, ce VRF accueille des personnes en situation de handicap moteur reconnues avec un taux d'incapacité à 80% par la Maison Départementale des personnes handicapées et par conséquent éligibles à l'aide sociale pour les frais d'hébergement en établissement médico-social.

VRF LA SALAMANDRE (49) proche de la Loire (premier fleuve reconnu Patrimoine Mondial de l'Unesco) d'Angers et de son riche patrimoine architectural et culturel, l'établissement est adapté aux personnes atteintes de maladies invalidantes rares (neurologiques dégénératives ou neuromusculaires).

Pour bénéficier de 75 à 85 % du coût du 1^{er} séjour en VRF par sa caisse de retraite AGIRC ou ARCCO (dans la limite de 14 jours par an), contactez le 05 57 885 885 ou connectez-vous sur www.vrf.fr

Taxe d'habitation 2020

Serez-vous exonéré ? Depuis deux ans un « dispositif de dégrèvement » de la taxe d'habitation pour les résidences principales a été mis en place.

CETTE ANNÉE 80% DES CONTRIBUTABLES NE PAIERONT PAS DE TAXE D'HABITATION POUR LEUR RÉSIDENCE PRINCIPALE QUELS SONT LES CRITÈRES D'EXONÉRATION ?

Vous ne paierez pas de taxe d'habitation en 2020 si :

- Vous touchez l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ou l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) ;
- Vous percevez l'allocation aux adultes handicapés (AAH) ou vous êtes invalide ou infirme et ne pouvez pas travailler ;
- Vous aviez plus de 60 ans au 1^{er} janvier 2020 ;
- Vous êtes veuf/ve, sans condition d'âge.

Il faut, en outre :

avoir un **revenu fiscal de référence (RFR) 2019 qui ne dépasse pas les plafonds** indiqués ci-dessous (sauf pour les allocataires de l'ASPA ou ASI).

EXONÉRATION DE TAXE FONCIÈRE ET D'HABITATION EN 2020 VOTRE SITUATION

Votre situation	Montant maximum du RFR 2019 (Métropole)
Vous êtes célibataire avec 1 part de quotient	11098 €
Vous êtes célibataire avec 1,5 parts	14061 €
Vous êtes marié ou pacsé avec 2 parts	17024 €
Par demi-part supplémentaire	2963 €

Le **plafond qui vous est applicable dépend de votre quotient familial** (votre **nombre de parts** pour le calcul de l'impôt sur le revenu est indiqué sur l'avis d'imposition 2019).

Ne pas avoir payé l'impôt sur la fortune immobilière en 2019 (l'IFI remplace l'ISF), condition requise pour les contribuables veufs ou de plus de 60 ans :



Remplir au 1^{er} janvier 2020 une condition dite « cohabitation de logement » c'est-à-dire habiter :

- Seul ou avec son conjoint ou partenaire de pacs,
- Avec des personnes à charge
- Avec des personnes recevant l'Aspa ou l'ASI **ou des personnes dont le RFR 2019 n'excède pas les montants indiqués dans le tableau ci-dessous.**

Si vous cessez de remplir l'une de ces conditions, l'exonération de taxe d'habitation vous sera maintenue pendant deux ans. Puis un abattement de deux tiers la troisième année et d'un tiers la quatrième année sera pratiqué sur la valeur locative cadastrale du logement.

Si vous avez bénéficié de la réduction de 30% de votre taxe d'habitation en 2018, de 65% en 2019 et que vos revenus n'ont pas augmenté depuis l'an dernier, vous ne paierez pas de taxe d'habitation en 2020.

Conditions : **ne pas avoir payé l'IFI en 2019** et avoir un RFR 2019 inférieur ou égal aux montants indiqués dans le tableau ci-dessous :

Vous devez additionner les RFR 2019 de tous les occupants de votre résidence principale pour faire le calcul.

DÉGRÈVEMENT PROGRESSIF RFR À NE PAS DÉPASSER POUR NE PAS PAYER DE TAXE D'HABITATION EN 2020

Voire situation	Montant maximum du RFR 2019
1 part	27706 €
1,5 parts	35915 €
2 parts	44124 €
Par demi-part supplémentaire	6157 €

Exonération supplémentaire :

Si vous étiez exonéré de taxe foncière et de taxe d'habitation en 2014 vous conservez cet avantage.

Il faut pour cela remplir la condition de cohabitation et avoir un RFR 2019 qui ne dépasse pas plafonds suivants :

- 14061 € pour une part,
- 19987 € pour deux parts en métropole.

Vous paierez la taxe d'habitation en 2020 si...

Vous n'appartenez pas à un foyer modeste ou si vous ne faites pas partie des 80% de contribuables dispensés de taxe d'habitation pour leur résidence principale. **Mais vous aurez droit à une réduction**

de taxe si votre RFR 2019 correspond aux plafonds du tableau ci-dessous :

PLAFOND DE REVENU À NE PAS DÉPASSER POUR UN DÉGRÈVEMENT PARTIEL

Voire situation	Pour un dégrèvement progressif, le RFR 2019 doit être ..
1 part	Supérieur à 27706 € et inférieur ou égal à 28732 €
1,5 parts	Supérieur à 35915 € et inférieur ou égal à 37454 €
2 parts	Supérieur à 44124 € et inférieur ou égal à 46176 €
Par demi-part supplémentaire	6157 €

Exemple : pour deux parts de quotient et RFR de plus de 46176 €, vous devrez acquitter votre taxe d'habitation au taux plein.

Le dispositif de plafonnement de la taxe d'habitation à 3,4% du RFR de l'année précédente après abattement est abrogé à compter de 2020.

QUE SE PASSERA-T-IL DANS LES ANNÉES À VENIR ?

Après une baisse progressive (30% en 2021, 65% en 2022) la **taxe d'habitation devrait être supprimée en 2023 pour tous les contribuables**. Cette mesure pourrait cependant être modifiée en fonction de la conjoncture. **La taxe restera due pour les résidences secondaires**. Les communes, pour compenser leur perte de recettes, recevront dès 2021 la part de la taxe foncière perçue aujourd'hui par les départements. La taxe d'habitation issue des résidences principales en 2021 et 2022 sera affectée à l'État.

La commune de Garges-lès-Gonesse se lance dans une démarche d'analyse des besoins sociaux avec l'appui du cabinet Mazars



La commune de Garges-lès-Gonesse compte **42 728 habitants en 2017** et a connu une augmentation de sa population au cours des dernières années (+ 0,8 % par an en moyenne entre 2012 et 2017), ce qui témoigne de son **dynamisme**. Cette augmentation s'accompagne également d'une évolution dans la **structure de sa population**, engendrant de **nouvelles attentes et de nouveaux besoins sociaux**. Ainsi, **la part des personnes âgées de 60 ans et plus** qui est de 14,3 % de la population en 2017 a augmenté de 1,5 points entre 2012 et 2017.

C'est pour **mieux connaître ces besoins et y répondre** que le Centre communal d'action sociale (CCAS) a fait appel au cabinet Mazars, spécialiste des secteurs des solidarités, de l'autonomie et de la santé pour l'accompagner dans la réalisation de son analyse des besoins sociaux.

Obligation légale des CCAS, l'analyse des besoins sociaux (ABS) constitue avant tout un **outil d'aide à la décision** visant à les aider à établir la feuille de route de leur intervention et à assurer leur mission de coordinateur des politiques sociales. La compréhension des besoins existants ou à venir des populations de leur territoire constitue le cœur de cette démarche ambitieuse, qui se décompose en plusieurs étapes.

Concrètement, cette démarche s'appuie sur un **diagnostic des caractéristiques de la population**, un **questionnaire à destination des habitants et des temps de travail avec les partenaires** (entretiens, séminaire de partage du diagnostic et groupes de travail).

Son objectif est d'analyser l'adéquation entre les besoins de la population et l'offre mise en place sur la commune (équipements, aides et services), pour proposer des solutions. L'analyse des besoins sociaux permettra à terme de **définir les grandes orientations des politiques publiques de la commune pour les cinq prochaines années**.

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

Ce questionnaire est joint à votre magazine Générations : nous vous remercions par avance de le compléter et de le retourner au plus tard le 8 janvier 2021 à l'adresse suivante :

CCAS-SIAMD

**8 place de l'hôtel de ville
95140 Garges-Lès-Gonesse**

La démarche se déroulera jusqu'à juin 2021. À l'issue de celle-ci, un **plan d'actions** sera formalisé afin de répondre et d'anticiper au mieux vos besoins actuels et à venir. **Une communication régulière** sur les avancées du projet sera assurée auprès de vous dans votre magazine et les différents supports de communication de la ville.

Pour toute question sur ce projet, vous pouvez contacter : Mme Verstraete Sandrine (verstraetes@villedegarges.com) ou Mme PRINCE du cabinet Mazars (lievine.prince@mazars.fr).

Paroles de bénévoles

Les seniors bénévoles de l'École du temps libre et du bien vieillir sont plus que jamais déterminés à lutter contre l'isolement des seniors en cette période délicate. Vous serez accueillis du lundi matin au vendredi après-midi avec le sourire, le café ou le thé, sans oublier le petit gâteau ! Au programme en fonction des bénévoles présents : jeux de société, cours de photos, atelier récréatif... Il y en a pour tous les goûts ! Rendez-leur visite !

Quelques photos des activités du mois de septembre à novembre 2020 :



Ce fut une nouvelle fois une belle expérience gastronomique pour les seniors que de participer à l'atelier végan de Simo et Camille ...au menu : samoussas sucré-salé à la cannelle, Couscous aux légumes, seitan et chutney d'oignon aux raisins secs et cannelle, coucous au seitan et gâteau sans œuf, sans lait sans beurre à la fleur d'oranger.

Recette disponible auprès du SIAMD sur simple demande.



Grands-parents et petits-enfants ont taillé de jolies citrouilles pour chasser les mauvais esprits le soir d'Halloween !



Dégustation de chocolats...



Prendre soin de soi, se faire plaisir pour s'aimer encore plus...



On joue au 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 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

DÉCEMBRE



Téléthon
En cette année spéciale, la période de dons s'étendra jusqu'au 15 février 2021.

Nous comptons sur vous ! Rejoignez-nous nombreux sur la page connectée du Collectif Téléthon Garges pour effectuer des dons : www.soutenir.afm-telethon.fr/telethon-connecte-2020

JANVIER



The quiet volume REPORTÉ
du 7 au 30 janvier

Médiathèque Intercommunale Elsa Triolet



Re : incarnation
Samedi 23 janvier, à 20h30
Espace Lino Ventura

Cérémonie des vœux ANNULÉE

Initialement organisées au mois de janvier, les traditionnelles cérémonies de vœux ne pourront se tenir cette année en raison de la crise sanitaire. Cependant, la Ville tient à remercier l'ensemble du personnel soignant partout en France et plus particulièrement à Garges, pour son esprit de solidarité, son dévouement et son courage. Merci ! Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux de la Ville ainsi que sur notre site Internet pour suivre les vœux du Maire et de la Municipalité.

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 €



Mangez,
Bougez,
Relaxez !



PARCE QUE RIEN N'EST PLUS PRÉCIEUX QUE VOTRE SANTÉ !

Vous avez 60 ans et plus ? Inscrivez-vous à nos ateliers santé et rencontrez une diététicienne, un éducateur sportif et une sophrologue



Séances diététiques



Séances d'activité physique



Séance de sophrologie

Programme de 6 séances du 24 au 29 mars 2021
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :
06 30 71 97 12 - cpeguet@mutualite-idf.fr

Avec le soutien financier de la Conférence des Financiers du Val-d'Oise

