

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Septembre 2021 N°70



Bien vivre sa retraite



***Et si pour la rentrée
on chantait et dansait...***

Sommaire

Adresse service :

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

Rappel des horaires d'ouverture du Service Inter-Âge et Maintien à Domicile

Du lundi au mercredi :

8h30 - 12h et 13h - 17h30

Le jeudi : 13h - 20h

*(sauf en cas de couvre-feu horaires imposés par
les mesures gouvernementales)*

Le vendredi : 13h - 17h30

☎ 01 34 53 32 23

Courriel : seniors@villedegarges.com

Garges labellisée « ville amie des animaux »



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
- 6 JE PRENDS SOIN DE MOI
- 8 JE M'INSCRIS À ...
- 12 JE M'INFORME
- 13 PARLONS-EN
- 15 ZOOM SUR
- 16 PAROLES DE
- 18 ACTUALITÉS
- 19 SORTIR À GARGES





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



Daniel LOTAUT
Adjoint au Maire délégué au
Centre Communal d'Action
Sociale, au Logement, aux
anciens combattants
Vice-président du CCAS



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

J'y tiens : Garges doit être une ville où l'on peut s'épanouir à tous les âges de la vie. C'est pourquoi il m'est cher que la majorité municipale, avec le soutien de nos services, agissent de concert pour offrir à nos concitoyens du Bel-Âge des activités diverses et adaptées à leurs besoins.

Dans ces pages, vous pourrez donc découvrir le programme des sorties proposées à nos aînés ainsi que les ateliers élaborés en leur direction.

Nous ferons également un focus sur le dispositif « Pas d'âge pour le sport » qui favorise l'éducation physique des seniors et les démarches que nous impulsions pour que notre commune obtienne le label « Ville amie des aînés », comme preuve de notre dynamisme en la matière.

Benoit JIMENEZ, *votre Maire*

La photo



Garges et Compagnie, le 13 juin dernier, en présence de Monsieur le Maire.

Le chiffre

950

visiteurs à la journée
Garges
et compagnie

Les activités des derniers mois



Soleil et bonne humeur étaient au rendez-vous lors de la traditionnelle sortie des seniors. Après une visite libre de la ville royale de Senlis, les participants ont profité du cadre bucolique du château de Pontarmé. Après un déjeuner gastronomique, les seniors ont apprécié la prestation haute en couleurs de Grégory Del Rio, célèbre mentaliste. Enfin, un marché artisanal a ravi les participants qui ont pu s'approvisionner en biscuits, boissons, savonnettes, épices et autres produits naturels en tous genres.



L'atelier parfum ►

Sophie, olfactothérapeute, initie les seniors aux rudiments de la parfumerie. Les participants ont réalisé leur propre parfum personnalisé.



▲ **Sortie au jardin d'agronomie**

Parenthèse enchantée en ce début de printemps, la visite du jardin d'agronomie tropical Renée Dumont a ravi les retraités gargeois... de nombreux vestiges des reproductions de villages réalisés à l'occasion de l'exposition coloniale de 1907 habillent ce jardin et témoignent de la beauté de tous les pays représentés tels que le Congo, le Soudan, l'Indochine, la Tunisie, le Maroc... un voyage sans quitter Paris.



▲ **Visite du Faubourg Saint Antoine**

Grâce à Sonia, une guide parisienne, les seniors ont pu découvrir l'histoire et les secrets du quartier du Faubourg Saint-Antoine.



◀ **Atelier chant et percussion**

Le nouvel atelier enchante les participants. Rythme, tempo et bonne humeur sont au rendez-vous !



Retour sur Garges et Compagnie ►

Le 13 juin dernier la Ville a organisé la traditionnelle journée dédiée aux animaux et à leur bien-être : « Garges et Compagnie », avec le soutien des associations partenaires et des bénévoles gargeois. Plus de 950 personnes accompagnées de leurs enfants, petits-enfants et animaux de compagnie sont venues à la rencontre des professionnels et membres associatifs du monde animalier. Nos amis les chiens ont bénéficié d'un massage gratuit ! Les enfants, eux, ont découvert 7 magnifiques rapaces, rencontré les animaux de la ferme, fait du poney et ils ont participé à la réalisation d'une œuvre artistique de sensibilisation autour du lien homme-animal grâce aux conseils avisés de notre artiste Babar. Les plus grands ont pu s'initier aux actes de premiers secours sur les animaux, tout apprendre sur les abeilles gargeoises, rencontrer la présidente de la nouvelle association « félin possible Garges » et les représentants de l'Arche des associations.



C'est BON pour le moral !

Pour se sentir bien, rien de mieux que de pratiquer une activité qui nous plaise et nous apporte joie et bonheur. Le Centre Communal d'Action Sociale développe régulièrement de nouvelles activités en direction des seniors. Zoom sur le programme de cette rentrée 2021.



NOUVEL ATELIER CHANT ET PERCUSSIONS



Différentes recherches nous apprennent que la musique a de nombreux pouvoirs pour améliorer notre santé physique, mentale et émotionnelle. Tandis que les hymnes nationaux ou religieux construisent l'identité et suscitent un sentiment de solidarité, les chansons nous aident à exprimer nos sentiments. La musique stimule le cerveau et favorise la capacité de mémorisation et d'apprentissage. Les spécialistes soulignent qu'elle entretient la mémoire, et stimule le lien social permettant aussi aux personnes atteintes de démence légère ou modérée de se souvenir des épisodes de leur vie.

Les ateliers chorale par groupe de 10 maximum se déroulent de la façon suivante :

- > Écoute du morceau, analyse du texte de la structure, mise en place rythmique des mots sur le support musical, chant commun sur ce même morceau.
- > Les différentes voix (soprano, ténor, basses) sont séparées pour une meilleure homogénéité.

Les ateliers de percussions par groupe de 10 sont abordés différemment. L'accent est mis sur le rythme, grâce à l'utilisation d'instruments de percussion. Ces deux ateliers sont complémentaires.

Libératrice de plusieurs substances neurochimiques comme la dopamine (associée au plaisir), le cortisol (hormone du stress) la sérotonine (immunité) et enfin l'ocytocine (l'hormone de l'attachement), la mémoire musicale est l'une des fonctions cérébrales les plus résistantes à la démence.

Outre le fait d'adoucir les mœurs et humeurs, la musique régule les émotions, aide à réduire l'anxiété et peut avoir un effet positif sur les symptômes de la dépression. Elle agit également sur la fatigue lorsqu'elle est énergisante et améliore les performances physiques, à la manière d'une séance de méditation. En musicothérapie, elle est utilisée pour soulager les douleurs aiguës et chroniques.

Le CCAS vous propose, dès le début du mois d'octobre, une séance découverte de l'atelier chant et percussions. Animée par monsieur Michel Khalifa, chanteur et pianiste émérite.

NOUVEL ATELIER INITIATION ET DÉCOUVERTE DE LA « DANSE-THÉRAPIE »



Les ateliers de danse-thérapie s'adressent à tous les publics sans distinction d'âge ou de condition physique. Cette pratique d'expression corporelle invite à l'expression de l'imaginaire intérieur, des rêves, des émotions, de la vitalité... Elle prend appui sur un travail du souffle et de variations d'énergies sur des musiques choisies par l'animateur, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

Chacun(e) occupera l'espace en fonction de son état physique et de son énergie du moment. Il ne s'agit pas d'apprendre une chorégraphie mais bien d'exprimer son ressenti à travers le mouvement. Par le jeu des propositions, cette pratique facilite la relation à soi et aux autres. Au fil du temps, la danse-thérapie permet de gagner en fluidité, de libérer les tensions corporelles et psychiques et procure bien-être au quotidien. Chaque atelier dure 1h30, il est recommandé de venir avec une tenue souple et une bouteille d'eau. Le nombre de participants par atelier est limité à 12 personnes maximum.

Animatrice: Carole Mazzoni, intervient en coaching individuel ou en groupe auprès de différents publics.

ATELIER « BON POUR LE MORAL »

Cet atelier, animé par un professionnel de l'écoute de l'association Brain Up, aborde différents sujets : estime de soi, bien-être, santé, gestion du stress et des émotions, fatigue et enfin communication interpersonnelle. Il nous amène à nous interroger sur nos ressources intérieures pour agir sur les situations qui nous contrarient, les émotions négatives et notre environnement direct. Cette méthode contribue à une prise de conscience des facteurs multiples qui nous impactent et permet d'identifier les freins au développement personnel. L'occasion de réfléchir au rôle de grand-parent afin d'identifier sa « juste place ».



Le CCAS, avec l'association Brain Up vous proposent ainsi 2 séances pour améliorer vos connaissances en matière de traitement des risques infectieux hivernaux. Renseignements et inscription : voir rubrique « je m'inscris à » de votre Génération.

PROGRAMME « RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE »

Les maladies et les risques infectieux varient en fonction des saisons. L'organisme est capable de se défendre face à ces agressions car il dispose de plusieurs niveaux de réponses, communément appelés « système immunitaire ».



Au fil des années, les défenses immunitaires tendent à perdre en efficacité. Pour le renforcer, et ce malgré les effets du vieillissement, il est possible d'agir :

- Se protéger et traiter efficacement les troubles infectieux
- Développer ses défenses immunitaires par une démarche de prévention santé s'appuyant sur l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et la gestion du 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 n'acceptons 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. Muni 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.

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 sportives, récréatives...

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

ATELIER RÉALITÉ VIRTUELLE

> 9 septembre 2021, à 14h

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 15 places maximum



REPAS CHAMPÊTRE

> Mercredi 15 septembre 2021, à 12h

> 29,50 € plein tarif

> 70 places maximum

Rendez-vous à la résidence autonomie Jeanne Carnajac pour un repas et après-midi dansant. Menu disponible au Service Inter-Âge et Maintien à Domicile.



CONFÉRENCE DIAPORAMA NAPLES ET AMALFITAINE

> 15 septembre 2021 à 14h

> École du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 20 places maximum



Conférence diaporama suivie d'un débat animé, présenté par William Fautré, photographe et journaliste, sur le thème « Naples et Amalfitaine ».

KERMESSE DU CLUB DU 3^E ÂGE

> Samedi 18 septembre 2021, à partir de 13h

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



Organisée en partenariat avec 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.



CONFÉRENCE MOVADOM : TRIER SES VÊTEMENTS ET MÉDICAMENTS

- > Mercredi 24 septembre et le 15 octobre 2021, à 14h
- > A la Résidence Jeanne Carnajac
- > 20 places maximum



ATELIER CUISINE VEGAN

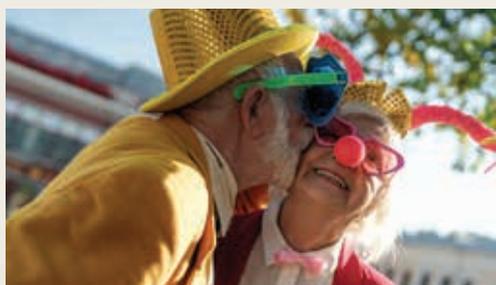
- > Mercredi 6 octobre 2021, à 9h30
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir
- > 5€

> 10 places disponibles
Pour sa 3^e édition, l'atelier cuisine vegan vous fera découvrir un univers gastronomique riche et innovant. N'hésitez pas à venir faire l'expérience culinaire avec vos petits-enfants.



ATELIER C'EST BON POUR LE MORAL

- > A partir du jeudi 16 septembre 2021, de 14h à 16h
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir



- > 12 places maximum

Brain Up Association est composée de (neuro) psychologues, psychomotriciens, infirmières, diététiciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : être acteur de sa santé au quotidien.

DANS LA COUR DES GRANDS AU THÉÂTRE FONTAINE

- > Le 10 octobre 2021, à 16h
- > 38€ plein tarif

- > 50 personnes maximum

Ça commence en 1984 où les 5 copains sont punis et privés de récré. 10 ans plus tard, le soir du brevet, ils font le mur pour se retrouver dans leur ancienne salle de classe. Presque 30 ans passent et l'école doit fermer. Les 5 amis ne veulent pas rater leur chance de voir une dernière fois la classe de leur enfance et les souvenirs qui y sont restés. Ils sont grands maintenant mais finalement, ont-ils vraiment changé ?



JOURNÉE À COMPIÈGNE

- > 29 Septembre 2021, à 10h
- > 47€ plein tarif
- > 50 personnes maximum

Après la visite guidée de la clairière de l'Armistice, symbole mondial de la liberté, vous déjeunerez dans une auberge.

La journée se prolongera avec la visite de la ville, accompagnée par un conférencier.



CONFÉRENCE SUR L'AUDITION M.F.P

- > Le 12 octobre 2021
- > Inscriptions au 07 85 03 04 11 ou à l'adresse mail suivante jacqueminet.ext@mutualite-idf.fr
- > 20 places maximum

VISIOCONFÉRENCE LE 12 OCTOBRE 2021



- 14h-15h : audition / réalisée par un(e) audioprothésiste
- 15h-16h : vue / réalisée par un(e) orthoptiste

Il est question de cerner les risques et l'évolution de son audition et de sa vue au fil des âges tout en identifiant les moyens de les préserver.

CONFÉRENCE, DIAPORAMA ET DÉBAT, LA BRETAGNE DES LÉGENDES

> Le 13 octobre 2021, à 14h

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 20 places maximum



Conférence diaporama (suivie d'un débat), présentée par William Fautré, photographe et journaliste, sur le thème « La Bretagne des légendes ».



« ATELIER EFFETS SPÉCIAUX »

> Le 14 octobre 2021, à 14h

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 20 places maximum



L'équipe du cinéma Jacques Brel vous explique tout sur les effets spéciaux.



ATELIER « SAVONNETTE »

> Le 26 octobre 2021, à 14h30

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 5€ pour les adultes, gratuit pour les enfants

> 10 places disponibles



Venez apprendre à fabriquer des savonnettes à base de produits naturels pour ensuite les offrir à vos proches à l'occasion des fêtes de fin d'année.

VISITE GUIDÉE DU NOUVEAU TRIBUNAL DE GRANDE INSTANCE DE PARIS ET GOÛTER

> Le 27 octobre 2021

(en attente confirmation), à 14h

> 29,50 € plein tarif

> 30 personnes maximum

Visitez le plus grand centre judiciaire d'Europe conçu par l'architecte italien Renzo Piano, à qui l'on doit la réalisation de Beaubourg. Ses 160 mètres en font le 2ème bâtiment habité le plus haut de Paris, derrière la Tour Montparnasse et ses 210 mètres.

ATELIER « BONBONS »

> Le 28 octobre 2021

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 5€ pour les adultes, gratuit pour les enfants

> 12 places disponibles

Participez, accompagnés de vos petits-enfants, à un



atelier pour créer des compositions avec des bonbons. Instant gourmand garanti...

CONFÉRENCE ET DÉBAT ANIMÉ SUR LE THÈME LA LOIRE ET SES CHÂTEAUX

> Le 3 novembre 2021, à 14h

> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 20 places maximum



CONFÉRENCE MOVADOM, STOCKER SES DOCUMENTS NUMÉRIQUES

> Le 10 novembre 2021, à 14h

> à l'Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir

> 20 places maximum



VISITE GUIDÉE DU MUSÉE NAVAL DE SARCELLES

> Les 10, 19 et 30 novembre 2021, à 14h
> 8 places maximum par visite



Venez visiter avec vos petits-enfants le musée naval de Sarcelles. L'Amicale des Marins de Sarcelles anime le musée naval dont la très riche collection comprend des maquettes, photographies et objets rapportés de leurs voyages autour du monde.

DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI DANSANT CHEZ GÉGÈNE

> Le 19 novembre 2021, à 12h
> 47€ plein tarif
> 50 places

Pour fêter l'arrivée du Beaujolais nouveau, nous vous proposons un déjeuner dans une agréable guinguette typique des bords de Marne.



CONFÉRENCE ET DÉBAT, LA TOSCANE

> Le 8 décembre 2021, à 14h
> École du Temps Libre et du Bien Vieillir



ATELIER MACÉRAT

> Le 23 novembre 2021, à 14h30
> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir
> 5€
> 10 places disponibles

Le macérat consiste à laisser baigner des éléments naturels tels que des fruits, des racines, des plantes ou des fleurs dans un support afin d'en extraire les principes actifs.



CONFÉRENCE MOVADOM LE CHANGEMENT DE LIEU DE VIE

> Le 3 décembre 2021, à 14h
> à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir
> 20 places maximum



ATELIER « LES DÉFENSES IMMUNITAIRES »

> Les 2 et 9 décembre 2021, de 14h à 16h
> 12 places maximum



Le programme s'appuie sur les connaissances à propos des mécanismes de défenses immunitaires, des effets du vieillissement et de moyens de protection. Le programme en 2 séances est animé par une infirmière. Financé par la conférence des financeurs. Proposé par l'association « Brain Up ».

« GRANDIS UN PEU » NOUVEAU SPECTACLE DE ERIC ANTOINE

> Le 19 décembre 2021, à 14h
> 39€ plein tarif
> 50 places maximum

Eric Antoine est un magicien-humoriste d'un nouveau genre, « humorillusioniste ». Il s'est fait connaître lors de la première saison de l'émission Incroyable Talent. Son nouveau spectacle est une invitation au rêve et au rire. N'hésitez plus !



ATELIER « CHOCOLAT » 14H

> Le 21 décembre 2021
> 5€ pour les adultes, gratuit pour les enfants
> 12 places disponibles
> Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.

Venez participer, accompagnés de vos petits-enfants, à un atelier pour créer des sujets en chocolat sur le thème de Noël. Repartez avec des chefs-d'œuvre à offrir ou à s'offrir...



Sur le programme, « Pas d'âge pour le sport ! »



Les bienfaits de l'activité physique sur la santé ne sont plus à prouver aujourd'hui. Afin qu'elle reste bénéfique, sa pratique nécessite une adaptation en fonction des capacités et problématiques de santé de chacun, ainsi qu'un cadre sécurisant. Les seniors n'ont pas toujours conscience de leurs capacités ou des risques liés à certaines activités physiques, d'où

la nécessité de les pratiquer dans un cadre adapté. Ainsi, l'action « pas d'âge pour le sport » propose des activités physiques adaptées comme des balades santé en groupe qui favorisent de nouvelles rencontres et créent des moments de convivialité.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- > Vous sensibiliser à la pratique d'activités sportives adaptées
- > Rendre accessible la pratique sportive
- > Favoriser la confiance et l'estime de soi

Pour qui ? Les seniors actifs ou retraités pour constituer des groupes de 8 à 15 personnes (dans le respect des mesures sanitaires en vigueur).

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Balade santé de 5 séances de 2h chacune autour de Paris

DÉROULÉ DE CHAQUE SÉANCE

Prise de contact avec les participants : 20 min

- > Vérification du matériel : chaussures adaptées, vêtements souples et bouteille d'eau
- > Échauffement

Balade santé : 1h20

- > Suivi du parcours
- > Présentation des lieux de ressources du territoire

Retour au calme et bilan de séance : 20 min

- > Étirements
- > Échanges au sein de groupe sur le ressenti à la suite

	Parcours 1	Parcours 2
Dates	Les mardis : 14, 21 et 28 septembre 5 et 12 octobre	Les jeudis : 16, 23 et 30 septembre 7 et 14 octobre
Horaires	10h à 12h	14h à 16h
Lieux	Départ et arrivée depuis une station de métro	Départ et arrivée depuis une station de métro

Inscriptions et renseignements au :
01 55 07 57 79 ou à l'adresse mail suivante
elefbvre@mutualite-idf.fr de la séance

Garges, ville amie des aînés



Il était une fois... une ville, celle de Garges-lès-Gonnesse qui voulait devenir une « Ville amie des aînés ».

LA DÉMARCHE VILLE AMIE DES AÎNÉS, C'EST QUOI ?

Adhérente depuis janvier 2019 au Réseau Franco-phonie Ville Amie des Aînés (VADA) initié par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 2006, la Ville reprogramme la conférence de présentation de la démarche ville amie des aînés reportée déjà deux fois en raison de la crise sanitaire. Elle se tiendra le 22 septembre 2022 au salon d'honneur de l'Hôtel de Ville, et réunira des partenaires, élus, services de la ville concernés par le projet.

Pourquoi est-ce si important pour la Ville de s'engager ? Quels sont les enjeux de cette adhésion ? Comment et sous quel délai la démarche VADA va pouvoir améliorer concrètement la vie quotidienne des seniors gargeois ?

Ce label encourage le vieillissement actif et garantit aux seniors une retraite réussie grâce à un cadre de vie inclusif et accueillant, qui prend en considération leurs besoins et pallie le plus possible à leurs difficultés dans 8 domaines. En favorisant leur participation et leur expression, la démarche VADA permet aux seniors d'exercer pleinement leur citoyenneté au sein de la cité et de mettre au profit des autres leur expérience et savoir-faire.

QUELS SONT LES ENJEUX ?

Au démarrage, un état des lieux permet l'élaboration d'un plan d'action pluriannuel d'adaptation continue de la ville aux seniors.

Ainsi, dans le domaine des espaces extérieurs et édifices, la démarche permet la prise en compte du vieillissement dans les documents d'urbanisme et de planification, dans les marchés d'aménagement, de

restructuration et de sécurisation des parcs et espaces publics (durée des feux, passages cloutés, trottoirs, éclairage public, mobilier urbain...).

Du point de vue des transports dans la ville, l'objectif est de faire un point sur les axes mal desservis.

Du point de vue l'habitat, la démarche VADA vise à intégrer les bailleurs sociaux à la réflexion sur le logement social (pour favoriser le maintien à domicile, développer si nécessaire l'habitat intergénérationnel.)

En matière culturelle et au regard des loisirs, il conviendra de faire le point sur les offres qui leur sont proposées (offres associatives, sportives, culturelles, sociales...).

Du point de vue de la communication, il s'agit de déterminer si celle-ci est suffisante et si elle correspond aux habitudes du public. Dans le cas contraire, de nouveaux outils devront être élaborés. Cette dynamique s'inscrit dans le cadre d'une réflexion et d'actions concrètes, comme la signature de la charte bien-vieillir dans le Val d'Oise.

En matière de solidarité, doit-on développer des aides facultatives spécifiques aux personnes âgées à faibles ressources ? Ont-elles besoin d'aide pour leurs petits travaux ou l'utilisation d'un matériel informatique ?

En matière de santé, le développement des conseils gérontologiques, l'accompagnement des personnes âgées fragiles et isolées, sont à repenser pour favoriser un vieillissement actif et en bonne santé...

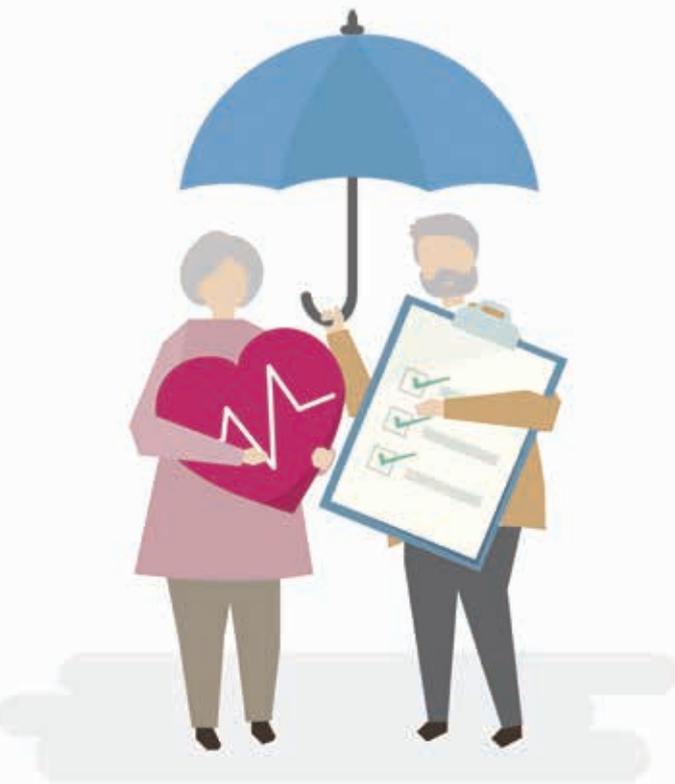
UNE DÉMARCHÉ CONCERTÉE

La démarche « Ville Amie Des Aînés » représente pour Garges la reconnaissance de son engagement dans un processus d'amélioration continue de la qualité de vie des seniors. La Ville, au travers de son CCAS, est investie depuis plusieurs années dans des dispositifs innovants à leur destination et souhaite poursuivre ce travail de fond.

Le lancement de cette nouvelle démarche a pour but de promouvoir le vieillissement actif. Selon la définition de l'OMS, il s'agit « d'optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse ». Il cible les facteurs environnementaux, sociaux et économiques qui influent sur la santé et le

bien-être des seniors.

La dynamique « Ville Amie Des Aînés » repose sur la réalisation d'un diagnostic participatif qui évalue l'attractivité et la convivialité de la Ville du point de vue des seniors, des professionnels de la santé et du secteur médico-social, des prestataires de service, etc.



Des groupes d'échange visant à faire émerger des réflexions sur ces thématiques seront organisés dans différents Centres sociaux et culturels de la ville avant décembre 2021. Vous aurez alors l'occasion de donner votre avis. Les résultats de l'évaluation seront diffusés aux habitants, l'ensemble des éléments recueillis permettant à la ville d'ajuster et d'adapter ses structures et services destinés aux seniors. Un plan d'action sera élaboré et mis en œuvre pour 5 ans.

Pour plus de renseignements :
www.villeamiedesaines-rf.fr

Les actions de notre partenaire MOVADOM

Zoom sur...



Après avoir vécu le déménagement de ses grands-parents, Gwendoline Cotrez crée Movadom, une entreprise qui facilite le parcours résidentiel des seniors. Depuis 2015, Gwendoline anime des conférences de sensibilisation auprès des seniors et professionnels sur le thème du logement dans toute la France.

Pendant la crise sanitaire, Gwendoline a mis au point sur son site internet tous les outils nécessaires pour permettre aux seniors d'assister à ses conférences en visio, par internet, sans se déplacer.

Vous pouvez retrouver toutes les conférences portant sur différentes thématiques déjà réalisées en replay sur :

www.go.movadom.com/replay

Et le calendrier des sessions à venir sur :

www.go.movadom.com/inscription-senior

Ainsi que le lien direct pour accéder aux visios (sans inscription) :

www.go.movadom.com/visio

Vous trouverez ci-après le lien vers le tutoriel de connexion (et ci-jointe la procédure) :

www.go.movadom.com/tuto

Gwendoline a également créé un premier livre audio pour vous aider en cas de déménagement.

Financé par la conférence des financeurs, sa lecture en auditif est totalement gratuite. Le Livre audio « ça déménage » est accessible sur :

www.movadom.com/livre



Paroles de bénévoles

L'École du Temps Libre et du Bien Vieillir vous reçoit 5 jours par semaine : les lundis, mardis et mercredis toute la journée, ainsi que les jeudis et vendredis après-midi. Un café, un thé, un sourire ... un petit temps sur la terrasse lorsque le temps le permet, il y a toujours un bon moment à partager !

Ponctuellement et dans le respect des mesures barrières, la salle d'activités reste ouverte. N'hésitez pas à consulter le programme dans ce journal pages 8 à 11.



◀ Atelier esthétique vitalité

Les retraitées ont pu apprécier les nombreux conseils de Maria, socio-esthéticienne pour prendre soin de leur peau, de leurs ongles et rester belle à tout âge !



▲ Atelier cuisine vegan

Avec les conseils bienveillants de Simo et de Camille de the black cat kitchen (Comprenez le chat noir de la cuisine), les retraités ont pu préparer un repas vegan typiquement fait pour les petits enfants. Au menu : hamburger végétal, nuggets de chou-fleur, cookies géants et smoothie oréo. Les participants se sont régalés !



◀ Atelier cuisine vietnamienne

Betty, bénévole à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir a organisé un atelier de cuisine vietnamienne. Au menu : Banh Bao, des brioches vapeurs à la viande.



◀ Tous en rythme

Les seniors ont pu apprendre ou se perfectionner à plusieurs danses de salon. En fin de saison, Jean Françoise Lirola, professeur de cet atelier depuis 21 ans à Garges a pu fêter sa retraite en présence des élèves. Il compte pas moins de 30 galas à son actif, réalisés avec ses élèves à l'occasion du repas annuel des anciens. Petit souvenir en image du plus mémorable d'entre eux, sur le thème du disco.



◀ Atelier chocolat

Les seniors adorent se retrouver ensemble pour cet atelier ludique de création de personnages en chocolat.

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 et culturel 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 Union nationale de familles et amis de personnes « 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

Email : jalmalv.vo@wanadoo.fr

Action Solidaire

La Ville a signé une convention partenariale avec trois associations de protection des animaux pour procéder à une campagne de stérilisation des chats dits « errants » de manière à ce 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 triage 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

SEPTEMBRE



75ème anniversaire de la libération de Garges-lès-Gonesse

Samedi 4 septembre, à 9h45

Rassemblement au Pont de Pierre Stèle des Fusillés



Ouverture de la saison culturelle

Samedi 18 septembre, à partir de 14h

Parvis de l'Hôtel de Ville



Conseil Municipal

Lundi 27 septembre, 19h,
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

OCTOBRE

Spectacle Allegria de Kader Attou

Vendredi 8 octobre, à 20h30

Espace Lino Ventura

NOVEMBRE

Spectacle «Ensemble ou rien» de Waly Dia / humour

Samedi 13 novembre, à 20h30

Espace Lino Ventura

Les fables ou le jeu de l'illusion / théâtre

Mardi 30 novembre, à 19h30

Espace Lino Ventura

DÉCEMBRE

aSH de Aurélien Bory et Shantala Shivalingappa / Danse

Samedi 11 décembre, 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 2021

Séances régulières

Plein tarif 6,50 €

Tarif réduit 4,50 €

Tarif - de 12 ans 3,50 €

Sam. 18 septembre

Parvis de
l'Hôtel de Ville
Dès 14h

Village culturel

Ateliers
Animations
Exposition

Gandini Juggling

Les années folles
Danse & jonglage
18h - gratuit

ou ver ture

de la saison
culturelle



WWW.VILLEDEGARGES.FR

01 80 11 14 22

culture@

villedegarges.com