

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités **Septembre 2017** N°58



Bien vivre sa retraite



Une rentrée boostée
par la conférence
des financeurs

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 minutes avant)

☎ 01 34 53 32 23
Courriel : seniors@villedegarges.com

La conférence des financeurs de la prévention



Pour ce dernier trimestre 2017, plusieurs de vos activités sont financées par le Département via la « conférence des financeurs » de la prévention de la perte d'autonomie. Instaurée par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, cette « conférence des financeurs » a pour objectif de coordonner et de définir, dans chaque département, un programme de financement des actions individuelles et collectives de prévention. Elle intervient en complément des prestations légales ou réglementaires. Les institutions présentes sont le Conseil Départemental, l'assurance retraite, le RSI, la MSA, la Mutualité Française, l'AGIRC et ARRCO, l'agence nationale pour l'habitat, l'assurance maladie, l'Agence Régionale de Santé et les collectivités territoriales volontaires.

+ d'infos : www.cnsa.fr

Trimestriel

Directeur de la publication : Maurice Lefèvre • Administration, rédaction : Direction de la Communication et des Relations Publiques de la Ville de Gargas-les-Gonesse
Conception/Réalisation : CPP • Photos : DR et Etienne Vaudrey

Adresse service : 8 Place de l'hôtel de ville - 95140 Gargas-les-Gonesse ☎ 01 34 53 32 23 • email : communication@villedegarges.com

IMPRIM'VERT® Imprimé sur du papier recyclé - non PEFC • Tirage : 3000 exemplaires



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les sorties du dernier trimestre

7 JE PRENDS SOIN DE MOI

J'adopte les bons réflexes
en cas de grand froid

8 JE M'INSCRIS À...

12 JE M'INFORME

Les procédures simplifiées de l'APA

13



PARLONS-EN

Garges & compagnie

14



ZOOM SUR

Le don d'organes

16 PAROLES DE ...

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES



Une rentrée heureuse

Pour certains, cet été était l'occasion de recharger ses batteries en profitant du soleil, des sorties et des moments conviviaux entre amis et en famille.

Cette nouvelle énergie, vous pourrez toujours la consacrer aux nombreuses excursions, évènements et engagements pris par la Ville à compter de septembre.

Pour continuer à être en forme cet hiver, n'hésitez pas à suivre nos conseils qui vous préserveront du froid.

Vous pourrez aussi vous changer les idées, prendre soin de votre santé ou défendre la cause animale : nous vous invitons à nous rejoindre dans nos différentes actions.

Belle rentrée et bel automne à tous.



Maurice LEFÈVRE, votre Maire



Maurice LEFÈVRE
Maire de Garges-lès-Gonesse
et Président du CCAS



Jean PARÉ
Adjoint au Maire délégué aux Affaires
sanitaires et sociales et au Logement
Vice-président du CCAS



Françoise FAUCHER
Adjointe au Maire déléguée
aux Retraités

Le chiffre

2160

c'est le nombre de retraités
reçus à l'École du temps libre
et du bien vieillir depuis
son ouverture fin janvier 2017,
soit une moyenne
de 20 personnes par jour.

La photo



Félicitations à Monique Lachaud pour sa participation
au concours des Balcons et jardins fleuris

Les activités du dernier trimestre en images



▲ Atelier créatif avec des bonbons

Les seniors sont venus avec leurs petits-enfants créer toutes sortes de figures avec des bonbons !



◀ Visite déjeuner à l'abbaye de Royaumont

Une journée bien ensoleillée à l'abbaye de Royaumont pour découvrir le potager médiéval et déjeuner sous les arches. . .



◀ Débat les arnaques à la fausse qualité

Médéric Malakoff a fait appel à la compagnie « entrée de jeu ». Dans un style très original, elle a proposé aux seniors de réagir et d'intervenir dans de petites scénettes. Ils interprétaient de multiples arnaques à la fausse qualité existantes (faux facteurs, démarcheurs peu scrupuleux. . .). Instants très ludiques et très drôles qui valaient toutes les conférences !!!



▲ Visite d'un jardin privé à Bouffémont

C'est avec un grand plaisir que Daniel et Marie-France, deux retraités passionnés de jardinage, ont fait découvrir à nos seniors leur trésor luxuriant de fleurs et de verdure, tout en partageant leurs conseils et astuces.



▲ Jardins de Vaux-le-Vicomte

Accompagné d'Amy, notre conférencière érudite sur l'histoire des jardins de France, les seniors gargeois ont pu découvrir ce magnifique domaine ayant appartenu à Nicolas Fouquet.



▲ **Bien dans son assiette**

Dans une ambiance conviviale, les seniors ont accédé à mille et une astuces pour mieux se nourrir et à petit prix.



▲ **Atelier Taijo judo**

Les seniors ont testé et approuvé un nouveau sport proposé par le service des Sports de la mairie : le Taijo judo (judo assis).

Sortie annuelle 2017

Cette année encore, dans le cadre de la traditionnelle sortie annuelle, les seniors ont découvert un site d'exception : la roseraie de l'Haye-les-Roses.

Initiée par Jules Gravereaux à la fin du XIX^{ème} siècle, cette roseraie était, à sa création, la première du genre en Europe. Elle compte aujourd'hui plus de 11 000 rosiers et près de 2 900 espèces et variétés. Elle réunit l'une des plus importantes collections de roses anciennes au monde. Les seniors ont ensuite pris un déjeuner gastronomique sur la plateforme flottante le Cristal-sur-Seine.

10h visite de la première roseraie créée en Europe à l'Haye-les-roses.





Arrivée des seniors sur le Cristal-sur-Seine.



▲ Pendant que certains s'essaient à la chansonnette...



▲ ... d'autres s'amuse en dansant,



... ou en se photographiant.



J'adopte les bons réflexes en cas de grand froid

En hiver, les températures négatives peuvent provoquer des hypothermies, des gelures pouvant conduire à l'amputation, aggraver les risques cardio-vasculaires, provoquer des chutes en cas de neige et/ou de verglas, coup de froid, grippe ... Des gestes préventifs et simples permettent d'éviter le pire.

SE PROTÉGER

Le froid fait battre le cœur plus vite pour lutter contre le refroidissement. Il faut donc éviter les efforts physiques. Pour limiter les risques, il est recommandé de se couvrir chaudement pour éviter l'hypothermie ou les gelures, de bien protéger les extrémités (doigts, pieds, nez, bouche) et de se doter de bonnes chaussures antidérapantes pour éviter les chutes.

La consommation d'alcool ne réchauffe pas et peut s'avérer dangereuse car elle fait disparaître les signaux d'alerte du froid.

Donc en cas de très grand froid, mieux vaut rester le plus possible chez soi, à l'abri.

ATTENTION AU MONOXYDE DE CARBONE

Pour éviter les chocs thermiques lorsque vous sortez, mais aussi pour limiter les risques d'intoxication au monoxyde de carbone, ne surchauffez pas votre logement et ventilez-le régulièrement.

Chaque année, plusieurs milliers de personnes sont victimes d'une intoxication au monoxyde de carbone, alors qu'il suffit pour limiter ce risque de :

- Faire vérifier et entretenir ses installations de chauffage, de production d'eau chaude et les conduits de fumée par un professionnel qualifié avant l'hiver.
- Entretenir les systèmes de ventilation et ne pas boucher les entrées et sorties d'air.
- Respecter les consignes d'utilisation des appareils à combustion.
- Ne pas utiliser des appareils non destinés à cet usage comme la cuisinière, le brasero, le barbecue, etc.



Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue par grand froid, appelez le 115.

Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant invisible, inodore et non irritant. Il se diffuse très vite dans l'environnement et est mortel en moins d'une heure. Les symptômes d'une intoxication au monoxyde de carbone qui doivent vous alerter sont : maux de têtes, nausées, vomissements. Dans ce cas, il est nécessaire d'aérer, d'évacuer le lieu et d'appeler les urgences en composant le 15 ou le 112.

Cette intoxication est la première cause de mortalité toxique en France.

+ d'infos : www.prevention-maison.fr
www.service-public.fr rubrique actualités

Même en cas de faible épidémie, les risques liés à la grippe restent élevés surtout chez les personnes fragiles.

77% des cas de grippe admis en réanimation étaient des seniors de plus de 65 ans, souffrant de maladies chroniques. Pour éviter l'hospitalisation, pensez à la vaccination : le vaccin est sans danger, protège l'entourage et sauve des vies.

Modalités d'inscription

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

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

Pour information

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

Modalités de remboursement

En cas de non-participation à une sortie et si aucune personne en liste d'attente ne peut vous remplacer ou si le prestataire nous facture, seules les absences pour cause de maladie pourront être remboursées, sur présentation d'un justificatif.

Horaires

Seul l'horaire du premier point de ramassage est indiqué dans votre magazine, les horaires des autres points de montée vous seront communiqués lors de votre inscription.

Menu

Lorsqu'il y a un déjeuner de prévu, le menu vous est remis le jour de l'inscription.

Tarifs

Le principe de la carte de quotient et du tarif fidélité est applicable pour les sorties culturelles. Munis de votre avis d'imposition, n'hésitez pas à demander le calcul de votre quotient pour bénéficier d'une éventuelle remise sur le plein tarif (voir tableau joint dans votre magazine).

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

PERMANENCES MULTIMÉDIAS GRATUITES

NOUVEAU

A partir du mois d'octobre, l'association Destination Multimédia, en partenariat avec le CCAS, vous propose des permanences multimédias gratuites. Vous avez une question à poser sur le fonctionnement de vos appareils (smartphones, tablettes, ordinateurs), sur un site internet ou un logiciel ? Vous avez besoin de déclarer vos impôts en ligne, faire des démarches administratives (sécurité sociale, caisse de retraite, CAF...), même si vous n'utilisez pas l'informatique ou si vous n'avez pas de matériel ? En prenant rendez-vous auprès du service Inter-âge et Maintien à Domicile, vous serez reçu par un spécialiste des multimédias pour vous aider. Ce service, entièrement gratuit, est financé par la conférence des financeurs du Val-d'Oise.

CONFÉRENCE MULTIMÉDIA

pour l'atelier informatique
et l'atelier démarches en ligne

GRATUIT

> **Lundi 4 septembre 2017 à 14h**

> Ecole du temps libre et du bien vieillir

> Pour la conférence, inscription par téléphone obligatoire
au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92
à réception du magazine.

CONFÉRENCE D'INFORMATION SUR L'ATELIER TAI-CHI

GRATUIT

> **Mardi 5 septembre à 14h**

> Résidence Jeanne Carnajac

> Inscription à l'atelier à l'issue de la réunion.

Pour la conférence, inscription par téléphone
obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65 ou

au ☎ 01 34 53 32 92 à réception du magazine.

Le Tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le Tai-chi permet aux personnes âgées d'améliorer leur concentration, d'entretenir leur mémoire, de réduire le risque de chute, d'améliorer leur équilibre et leur procure une plus grande confiance au cours de leurs déplacements. Cet atelier est financé par le Département via la conférence des financeurs. Les places sont proposées prioritairement aux seniors de la résidence autonomie Jeanne Carnajac. Si vous n'êtes pas résident mais intéressé(e), inscrivez-vous en liste d'attente.



CONFÉRENCE SUR L'ATELIER « BIEN VIEILLIR » DU PRIF

(Prévention Retraite Île-de-France)

> **Mercredi 6 septembre 2017 à 14h**

- > Ecole du temps libre et du bien vieillir
- > Les inscriptions à l'atelier se feront à l'issue de la réunion. Pour la conférence, inscription par téléphone obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92 à réception du magazine.



Cet atelier est un programme en 7 séances pour préserver votre capital santé :

- « 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. »

CONFÉRENCE DU DOCTEUR BESSE

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

> **Mardi 12 septembre 2017 à 14h**

- > Résidence Jeanne Carnajac – 7 rue Duvivier.
- > Inscription par téléphone obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92 à réception du magazine.



L'hypertension artérielle avec l'avance en âge : quelle place pour la prévention ? 8 millions de personnes hypertendues. Dont la moitié ont une tension mal équilibrée. Alors que l'hypertension artérielle reste le plus grand ennemi du cerveau.

- Les modifications de la paroi artérielle avec l'âge.
- Les rares causes mais les nombreuses conséquences de l'hypertension artérielle.
- L'intérêt du dépistage et la prise en charge.
- Le retraité peut-il prévenir la survenue d'une hypertension artérielle ?

REPAS CHAMPÊTRE À LA RÉSIDENCE JEANNE CARNAJAC

> **Mercredi 13 septembre 2017 à 12h**

- > 27,30 € – 120 places
- > Inscription au SIAMD le 31 août à partir de 14h.

CONFÉRENCE DE PRÉSENTATION DE L'ATELIER MÉMOIRE DU PRIF

> **Jeudi 14 septembre 2017 à 14h**

- > École du temps libre et du bien vieillir
- > Inscription à l'atelier à l'issue de la réunion. Pour la conférence, inscription par téléphone obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92 à réception du magazine.



Laissez-vous entraîner par l'atelier « mémoire » du PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) pour stimuler vos neurones ! Grâce à des exercices ludiques, vous pourrez mobiliser vos différentes mémoires, renforcer vos repères chronologiques et spatiaux. L'atelier vous apportera également des conseils sur tout ce qui concourt à améliorer vos capacités mémorielles. Les séances sont adaptées au rythme et aux possibilités de chaque participant.



CONFÉRENCE D'INFORMATION SUR L'ATELIER « BIEN-ÊTRE »

> **Vendredi 15 septembre à 14h**

- > Résidence Jeanne Carnajac
- > Inscription à l'atelier à l'issue de la réunion. Pour la conférence, inscription par téléphone obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92 à réception du magazine.



Financées par le Département via la conférence des financeurs, ces séances de massages professionnels assis sur chaise ergonomique sont proposées prioritairement aux seniors de la résidence autonomie Jeanne Carnajac, à compter de septembre 2017. Si vous n'êtes pas résident mais intéressé(e), inscrivez-vous en liste d'attente.



KERMESSE

> **Samedi 16 septembre 2017
de 13h à 18h**



8^{ème} édition de la Kermesse du club du 3^{ème} Âge organisée en partenariat avec la résidence 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.

CONFÉRENCE ATELIER DCLIC ET ATELIER ESTHÉTIQUE VITALITÉ

> **Mardi 26 septembre 2017 à 14h**

> École du temps libre et du bien vieillir

> Pour la conférence, inscription par téléphone
obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65 ou
au ☎ 01 34 53 32 92 à réception du magazine.



Cet atelier vous apprendra à faire des images, à les diffuser puis à monter une belle exposition photographique pour rendre compte de la vitalité des reporters et des seniors de la Ville qui s'intitulera : « bonne humeur et vitalité : mode d'emploi des seniors ».

Cette activité est cofinancée par le Département via la conférence des financeurs.

ATELIER CRÉATIF L'ART DE L'ENCENS

> **Mercredi 27 septembre à 14h**

> 5€ – École du temps libre et du bien vieillir

> Inscription au SIAMD le 7 septembre 2017
à partir de 14h.

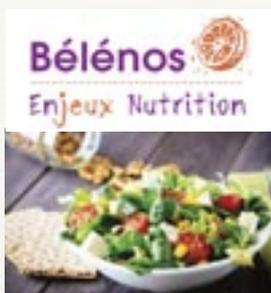
Au programme : venez apprendre à fabriquer de l'encens.

NUTRITION ET CUISINE

> Résidence Jeanne Carnajac

> Inscription obligatoire par téléphone

au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92
pour chaque séance qui vous intéresse.



Le CCAS, en partenariat avec l'association Bélenos, vous propose différentes séances « nutrition et cuisine » (gratuit ou 5€ lorsqu'il y a un repas à partager)

En groupe de 12 personnes, ces ateliers seront l'occasion de faire le point sur vos habitudes alimentaires, d'éveiller vos sens, de partager un agréable moment autour de la réalisation et de la dégustation d'une recette.

Les séances sont financées par le Département via la conférence des financeurs. Elles s'adressent prioritairement aux résidents. Inscrivez-vous en liste d'attente au cas où des places se libèrent.

ATELIER ÉCO ESTHÉTIQUE

> **Jeudi 3 octobre 2017 à 14h**

> 5€ – École du temps libre et du bien vieillir

> Inscription au SIAMD le 14 septembre à partir de 14h.

Venez apprendre à fabriquer des produits ménagers à partir d'ingrédients du quotidien.

VISITE GUIDÉE ET DÉJEUNER AU PARC FRANCE MINIATURE

> **Jeudi 12 octobre 2017 à 10h30**

> 45€ – 50 places (minimum 30)

> Inscription le 7 septembre

Vous rêvez de découvrir la France en une journée, alors n'hésitez pas... Vous voilà dans un joli parc paysagé, sans cesse à la découverte de lieux et monuments grandioses, plus vrais que nature à l'échelle 1/30^{ème}. Après votre visite guidée, déjeunez au restaurant « Les provinces ». L'après-midi, vous pourrez de nouveau contempler les 117 répliques de monuments à votre rythme.

VISITE DE LA PLATEFORME INDUSTRIELLE DU COURRIER PARIS-SUD-WISSOUS

> **Mardi 24 octobre 2017 à 14h**

> 11€ – 20 places

> Inscription le 14 septembre

Cette visite guidée vous permet de comprendre les étapes par lesquelles passent l'ensemble des courriers avant d'être livrés dans les boîtes aux lettres. Sur un terrain de 9 hectares, la plate-forme industrielle courrier de Paris-sud Wissous a un trafic quotidien de 7 millions d'objets. Pièce d'identité obligatoire. Prévoyez des chaussures adaptées à la marche. Pointure 35 minimum pour pouvoir porter les coques de sécurité.

ATELIER BONBON

> **Mardi 31 octobre 2017 à 14h**

> 5€ / adulte, gratuit pour les enfants

> École du temps libre et du bien vieillir

> Inscription au SIAMD le 28 septembre
2017 à partir de 14h.



Venez avec vos petits-enfants créer des personnages en bonbons pour Halloween...

CONFÉRENCE DU DOCTEUR BESSE

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

> **Mardi 7 novembre 2017 à 14h**

> Résidence Jeanne Carnajac – 7 rue Duvivier.
> Inscription par téléphone obligatoire
au ☎ 01 34 53 32 92 à réception du magazine.



Ai-je trop de **cholestérol**, que dois-je faire, pourquoi et quelle place pour la prévention ? Facteur de risque reconnu et redoutable, en particulier des maladies cardio-vasculaires et des AVC.

- Le bon et le mauvais cholestérol.
- Les conséquences de l'excès de mauvais cholestérol.
- Dois-je vérifier ce mauvais cholestérol ?
- Les mesures pour contrôler ce mauvais cholestérol.

PHILHARMONIE DE PARIS

> **Vendredi 10 novembre 2017 à 14h**

> 24€ – 50 places (25 minimum)

> Inscription le 28 septembre 2017 à partir de 14h.

Découvrez la toute récente philharmonie de Paris, création architecturale de Jean Nouvel et Christian de Portzamparc. Haut lieu de la musique, où vous parcourrez avec votre guide, ses 33 000 m² de salles. Après la visite, collation au café des concerts.



ATELIER ECO-MÉNAGER

> **Mardi 21 novembre 2017 à 14h**

> 5€ – École du temps libre et du bien vieillir

> Inscription au SIAMD le 16 octobre 2017
à partir de 14h.

Venez apprendre à fabriquer des produits ménagers à partir d'ingrédients du quotidien.

BEAUJOLAIS NOUVEAU

> **Mercredi 22 novembre 2017 à 12h30**

> 38€ – 50 places (40 minimum)

> Inscription au SIAMD le 5 octobre 2017
à partir de 14h

Fêtez l'arrivée du Beaujolais Nouveau à la Guinguette des pêcheurs à Rieux, dans un cadre calme et reposant au bord de l'Oise.

DÉJEUNER ET SPECTACLE AU CABARET

> **Mardi 5 décembre 2017 à 12h**

> 70€ – 80 places

> Inscription au SIAMD le 19 octobre 2017
à partir de 14h

Déjeuner avec champagne, danse et spectacle musical au cabaret Happy Day's. Retour dans les années 60, 70 et 80 et la période yéyé.

ATELIER CRÉATIF L'ART DES PARFUMS

> **Mercredi 6 décembre 2017 à 14h**

> 70€ – 80 places

> Inscription au SIAMD le 16 novembre 2017
à partir de 14h.

Découverte de la distillation, jeu de reconnaissance d'odeurs familières et amusantes, composition d'un parfum individuel que chaque participant pourra emporter et offrir à Noël à la personne de son choix.

ATELIER AROMATHÉRAPIE

> **Mardi 12 décembre 2017 à 14h**

> 5€ – École du temps libre et du bien vieillir

> Inscription au SIAMD le 16 novembre 2017
à partir de 14h.

Venez découvrir les vertus des huiles essentielles et leur utilisation.

ATELIER CRÉATIF CHOCOLATS DE FIN D'ANNÉE

> **Mercredi 13 décembre 2017 à 14h**

> 5€ – École du temps libre et du bien vieillir

> Inscription au SIAMD le 16 novembre 2017
à partir de 14h.

Réalisation de chocolats pour la fin d'année par l'association Pierre de Lune.



Les procédures simplifiées de l'APA



Contrairement aux idées reçues, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) reste sous utilisée par les seniors qui en ont besoin.

UNE AIDE PRÉCIEUSE

Pour mémoire, l'APA est une aide nationale qui a pour objectif de compenser la perte d'autonomie liée à l'âge.

Elle est allouée par les conseils départementaux, après la visite d'une équipe de professionnels au domicile de la personne qui en fait la demande.

Cette visite permet d'évaluer les besoins de la personne par rapport à son niveau de perte d'autonomie et à élaborer un plan d'aide personnalisé : portage de repas, aide à domicile, téléalarme, etc.

PROCÉDURE ET SUCCESSION

Le plan d'aide négocié avec la personne âgée correspond à un montant d'aide financière, déduction faite de la part restant à la charge du bénéficiaire calculé selon ses revenus mensuels.

À ce jour, l'APA n'est pas récupérable sur succession : les héritiers du bénéficiaire n'auront pas à rembourser les sommes reçues après sa mort.

Dès 2018, pour éviter les erreurs dans le reste à charge et simplifier la tâche des bénéficiaires et de leurs familles, la Direction Générale des Finances Publiques transmettra chaque année, aux conseils départementaux, les informations concernant les revenus des bénéficiaires.

Par soucis de simplification, les personnes qui perçoivent l'APA sous forme de Césu se verront attribuer des Césu APA nominatifs, correspondants chacun aux heures d'aides auxquelles ils ont droit. Les Césu resteront néanmoins à utiliser avant le 31 janvier de l'année suivant la date d'émission.

Pour vous aider à déposer plus facilement votre demande d'APA à domicile, Agevillage vous permet de télécharger le dossier de demande sur leur site, un gain de temps non négligeable.

+ d'infos : www.agevillage.com



Garges & compagnie

A noter sur vos agendas pour octobre 2017 : la manifestation « Garges et compagnie » organisée par le Conseil Municipal Jeunes (CMJ).

UN TEMPS DÉDIÉ POUR LES ANIMAUX

Le 1^{er} octobre 2017, les Conseillers Municipaux Jeunes (CMJ) organisent une grande manifestation de solidarité sur la cause animale au stade Pierre de Coubertin.

Ses objectifs ambitieux sont de sensibiliser les Gargeois aux besoins des animaux, à leur mode de vie mais aussi de faire découvrir aux enfants et aux parents tous les métiers qu'offre le monde animalier.

LES ACTIONS DE LA VILLE POUR LA PROTECTION ANIMALE

Grâce à cet événement, vous pourrez également prendre connaissance de tous les projets que la municipalité souhaite développer concernant la cause animale dans le cadre de son Agenda 21. Ce sera également l'occasion de prendre connaissance de tous les partenaires qui y participent déjà,

notamment des spécialistes dans le sauvetage des oiseaux des villes (la SPOV), des protecteurs des chats des rues (l'École du chat libre du Paris), des spécialistes de l'éducation et du comportement canin et de nombreux autres acteurs...

Vous pourrez également rencontrer les chevaux de la brigade équestre de la Ville.

Alors venez nombreux en famille ou avec vos ami(e)s à cette belle journée de partage et de solidarité envers les animaux et leurs protecteurs. Vous pouvez d'ailleurs venir accompagné de votre animal à quatre pattes.

L'entrée se fera par le gymnase Colette Besson, situé au 22 avenue du 8 mai 1945 à Garges.

+ d'infos :
www.villedegarges.fr - cmj@villedegarges.com

Le don d'organes

C'est une situation difficile à envisager et pourtant elle mérite réflexion.

Un nouveau décret, applicable depuis le 1^{er} janvier 2017, concernant le don d'organes va permettre d'augmenter le nombre de greffes, toujours largement inférieur aux besoins.



POURQUOI DONNER ?

Le don de vie

Chaque année, des milliers de malades attendent l'organe qui leur permettra de revivre. Pourtant, nombreux sont ceux qui n'en reçoivent pas à temps. Donner ses organes c'est vouloir, sans condition ni arrière-pensée, aider d'autres humains dans la détresse, sans se préoccuper de leur appartenance sociale, de leur style de vie, de leur origine ethnique, de leurs opinions...

La loi sur le don d'organes

En France, le don d'organes et de tissus est régi par les lois de bioéthique. Les trois grands principes sont :

- Le consentement présumé : nous sommes tous donneurs d'organes et de tissus présumés.
- La gratuité du don : c'est un acte de générosité et de solidarité.
- L'anonymat entre le donneur et le receveur. La famille du donneur peut cependant être informée des organes et tissus prélevés ainsi que du résultat des greffes, si elle le demande.

Ce qui a changé depuis janvier 2017

En France, toute personne est désormais présumée donneuse d'organes et de tissus, sauf si elle a exprimé de son vivant son refus d'être prélevé. L'objectif du nouveau décret est double. Il s'agit d'abord de faire connaître le consentement présumé, qui était déjà prévu mais peu connu et peu appliqué. Mais surtout, il s'agit d'encourager le don : la procédure de refus est simplifiée mais si le défunt n'a pas exprimé cette opposition, il est considéré comme donneur.

Les dons d'organes en chiffres

5 746 organes ont été greffés en 2015, ce qui porte le nombre de Français porteur d'un greffon fonctionnel à 54 659.

Plus de 20 000 personnes attendent toujours d'être greffées.



SI VOUS NE SOUHAITEZ PAS DONNER VOS ORGANES ET TISSUS

Signifier par écrit

Depuis ce décret, le principal moyen pour vous opposer au prélèvement de vos organes et tissus après la mort est de vous inscrire sur le registre national des refus en joignant une copie de pièce d'identité à partir du site www.registrenationaldesrefus.fr ou d'adresser une demande datée et signée sur papier libre à l'Agence de la biomédecine (1 avenue du Stade de France, 93212 Saint-Denis La Plaine Cedex). Prévoyez aussi une enveloppe timbrée à votre nom et adresse pour recevoir la confirmation d'inscription.

Votre refus écrit, daté et signé peut être pris en compte s'il est remis à un proche. En cas d'impossibilité d'écrire et de signer vous-même ce document, deux témoins pourront attester que le document rédigé par une tierce personne correspond bien à l'expression de votre souhait.

Signifier oralement

Enfin, vous pouvez communiquer oralement votre opposition à vos proches qui devront en attester auprès de l'équipe médicale. Une retranscription écrite mentionnant les circonstances de l'expression de votre refus de votre vivant devra être faite par les proches ou l'équipe médicale. Elle devra être datée et signée par vos proches et par l'équipe médicale et sera conservée dans le dossier médical.

Le cas du don partiel

Le refus peut désormais être partiel et ne concerner que certains organes ou tissus.

En l'absence d'inscription au registre national des refus ou d'un document écrit certifié, le prélèvement d'organes sera réalisé.

Ce nouveau décret concernant le don d'organe ou de tissus ne modifie pas les 3 grands principes de la loi de bioéthique.

Attention : L'inscription sur le Registre national des refus se fait sans contrepartie financière. En cas de message ou de courrier sollicitant une contribution financière ou d'apparence frauduleuse, merci d'alerter l'Agence de la biomédecine et de transmettre celui-ci à contact@biomedecine.fr.

+ d'infos :

Pour en savoir plus sur le don d'organes et répondre à toutes vos questions : www.dondorganes.fr

Le saviez-vous ?

Ne confondez pas le don d'organes avec le don du corps à la science. Donner à la science consiste à léguer son corps à la faculté de médecine la plus proche pour permettre l'enseignement de l'anatomie. Il y a aussi les dons à la recherche scientifique, qui sont quant à eux destinés aux laboratoires de recherche. Aucune formalité n'est nécessaire pour un don à la recherche. Les refus s'expriment de la même manière que les refus de dons d'organes.

A noter : il est possible de changer d'avis à tout moment. C'est le choix le plus récent qui sera pris en compte par l'équipe médicale.

Paroles de bénévoles

Chaque mois, plus de 30 bénévoles s'investissent à l'Ecole du temps libre et du bien vieillir pour vous accueillir avec une boisson chaude, un sourire, dans un cadre chaleureux et convivial....

Certains proposent sur leur temps d'accueil la réalisation de recettes de cuisine, d'autres proposent des jeux de sociétés ou encore initient les visiteurs à des ateliers créatifs et ludiques (couture, patchwork, coloriages, géographie, histoire...). Des expositions de gravures, peintures, photos ou encore de poteries, nées des talents de gergeois, y ont lieu également...

Retrouvez dans cette rubrique les conseils, recettes, poèmes et autres talents de nos seniors bénévoles de l'Ecole du temps libre et du bien vieillir.

Depuis avril, les bénévoles de l'Ecole du temps libre et du bien vieillir n'ont pas manqué d'idée et de talents :

Ateliers cuisine pour apprendre à faire les nems avec Betty (voir la recette page suivante),



pour apprendre à faire le tarama avec Éva,

Exposition de sculptures par l'atelier poterie de l'association Pierre de Lune les 12 et 13 juin.



Gâteau fait par une bénévole avec les initiales de l'Ecole.



ou le couscous avec William.

Depuis son ouverture, l'Ecole du temps libre et du bien vieillir a reçu plus de 2160 retraités, hommes et femmes de tout âge et de tous les quartiers de la Ville.

Recette des nems de Betty

Ingrédients

- 300 g d'escalope de poulet hachée
- 15 g de champignons noirs déshydratés hachés (trempé 1 heure dans l'eau tiède avant utilisation)
- 50 g de cheveux d'ange (trempé 1 heure dans l'eau tiède avant utilisation)
- 1 gros oignon haché
- 1 carotte râpée
- 150 g de soja frais (ou pousses de bambous hachées ou châtaignes d'eau hachées)
- 2 œufs entiers
- 20 galettes de riz rondes (16 cm de diamètre)
- 1 cuillère à soupe de sauce Nuoc nam
- Poivre



Préparation

- Mélanger le poulet haché avec sa garniture : champignons noirs, vermicelles de soja, oignon, carotte et soja frais. Puis relier l'ensemble avec des œufs. Assaisonner de sauce Nuoc nam et poivre. Filmer et laisser reposer toute une nuit dans le réfrigérateur.
- Tremper la galette de riz dans l'eau chaude et l'étaler sur une serviette propre. Disposer une quenelle de farce au bord de la galette de riz, rabattre les 2 côtés sur la farce et rouler. Répéter l'opération jusqu'à finition de la farce.
- Pour finir : Dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen. Puis faire frire les nems et les retirer au bout de 10 à 15 minutes.



Repas préparé et partagé par les différents bénévoles.

Vous souhaitez intégrer
l'équipe des bénévoles
de l'École du temps libre
et du bien vieillir :
renseignements
au 01 34 53 32 92 auprès
de Mme Sandrine Verstraete.

Permanence de l'association « UNAFAM »
(Union Nationale des Amis et Familles de Malades
Psychiques)

Permanence mensuelle le deuxième jeudi de chaque mois de 16h30 à 18h30 sur rendez-vous. L'anonymat y est totalement respecté.

Cette permanence offre aux familles en prise avec les difficultés posées par les maladies psychiques, un lieu d'écoute et de soutien moral ainsi qu'une aide spécifique dans les démarches administratives.

+ d'infos

Renseignements et prise de rendez-vous : ☎ 06 80 73 94 13
email : 95@unafam.org / www.unafam95.fr



**Association
« Maison du diabète »**

L'association « La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 » (MDN95) est un lieu de rencontre et d'écoute privilégié entre patients et professionnels.

Les permanences ont lieu sur rendez-vous tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h au centre social Jean-Baptiste Corot (1 rue Jean-Baptiste Corot).

A 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

**Lancement d'un nouveau test immunologique
dans le cadre du dépistage organisé du cancer colorectal**



Cette année encore, 17 millions de femmes et d'hommes âgés de 50 à 74 ans devraient bénéficier du test de dépistage du cancer colorectal. Par détection de sang occulte dans les selles, le test immunologique permet de dépister environ 2 fois plus de cancers. Facile et rapide, il s'utilise à la maison.

> Rappelons que le cancer colorectal est le 2^{ème} cancer le plus meurtrier avec plus de 17 500 décès par an. C'est le 3^{ème} cancer le plus fréquent. Pourtant, détecté tôt, il guérit dans 9 cas sur 10.

Les rendez-vous dans votre ville

SEPTEMBRE

73^{ème} anniversaire de la Libération de Garges-lès-Gonesse

Samedi 2 septembre, à 9h45

Rassemblement au Pont de Pierre
Stèle des Fusillés sur l'avenue de Stalingrad

Don du sang

Judi 7 septembre,
de 14h30 à 19h30

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Forum des Associations

Samedi 9 septembre,
de 10h à 18h

Parvis de l'Hôtel de Ville



Vide-grenier du Vieux-Pays

Dimanche 10 septembre,
de 8h à 18h

Rue de Verdun — Organisé par
l'association Les Amis de Saint-Martin

Repas champêtre

Mercredi 13 septembre à 12h

Résidence Jeanne Carnajac

Journée d'inscription des centres sociaux

Samedi 16 septembre
de 9h30 à 16h

Dans votre centre social

La Gargeoise

Dimanche 17 septembre,
à partir de 8h

Départ Stade Pierre de Coubertin
Inscriptions : 01 34 53 32 79



Conseil Municipal

Mercredi 20 septembre, à 19h

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

Ouverture de la saison culturelle (Spectacle gratuit)

Samedi 30 septembre,
à 20h

Espace Lino Ventura



OCTOBRE

Garges & compagnie

Dimanche 1^{er} octobre, de 13h à 18h

Stade Pierre de Coubertin

Brocante Saint-Just

Samedi 7 octobre, de 8h à 18h

Place du marché Saint-Just

A donf les manettes

Samedi 7 octobre, de 10h à 18h

Gymnase Colette Besson

NOVEMBRE

Don du sang

Judi 9 novembre
de 14h30 à 19h30

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



99^{ème} anniversaire de l'Armistice de 1918

Vendredi 11 novembre
à partir de 9h45

Place de l'Abbé Hérrand

Conseil Municipal

Mercredi 15 novembre, à 19h

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

Cérémonie des nouveaux arrivants

Samedi 18 novembre
de 9h30 à 16h

Inscription obligatoire au 01 34 53 32 70
ou à proximite@villedegarges.com



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

Nouveaux tarifs depuis
le 1^{er} septembre 2016

TARIFS 2017

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€

ARTS DE LA RUE - DÉAMBULATION

LES GIRAFES

OPÉRETTE ANIMALIÈRE
COMPAGNIE OFF



GRATUIT SUR RÉSERVATION

☎ 01 34 53 31 00 / espacelinoventura@villedegarges.com



WWW.VILLEDEGARGES.FR

 **GARGES**
Fort-en-Fière
Espace Léo Ventura