

Guide

pour une retraite épanouie
à Garges-lès-Gonesse



Sommaire

6

Présentation du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et du Service Inter Âge et Maintien à Domicile (SIAMD)

10

La retraite, un nouveau rythme à trouver pour bien la vivre et rester actif...

13

Consacrer du temps à des actions et décisions citoyennes

21

Je reste en lien, je pense à moi, j'agis pour mon bien-être et ma santé

28

Je sors, je me distrais et me cultive

40

Je prends soin de moi...

42

Liens utiles

Benoit Jimenez

Maire de Garges-lès-Gonesse



Chers aînés,

L'expérience, la sagesse et la richesse de vos années de vie sont inestimables pour Garges.

Vous êtes une part significative de notre commune qui a contribué à notre histoire commune. Vos récits et vos souvenirs de la ville au fil des ans sont précieux pour dire aux nouvelles générations où l'on va.

Nous sommes fiers de vous compter parmi les Gargeois inspirants de par leur expérience. Il me tient ainsi à cœur de travailler ce lien entre les générations de Gargeois en favorisant les échanges d'idées, la compréhension mutuelle et la solidarité.

Il est ainsi normal que nous fassions tout pour que vous vous sentiez pleinement épanouis à Garges.

Nous avons la volonté de pouvoir vous accompagner à chaque étape de votre nouvelle vie. La Ville se tient à vos côtés au quotidien autant dans l'aide et le soutien que dans vos activités de loisirs pour que ce nouveau temps libre soit le plus épanouissant possible.

La Ville et ses partenaires organisent régulièrement des activités spécialement conçues pour nos aînés, allant des cours de sport aux ateliers artistiques en passant par les excursions. Nous vous encourageons à participer et à profiter de ces opportunités de socialisation.

Nous portons une attention particulière à vos impressions, vos envies et vos projets. Pour cela, nous avons mis en place un Conseil du Bel Âge pour donner vie à vos idées. Nous croyons en l'importance de votre voix dans le développement de notre belle ville.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Édito



Thierry Le Ralle
Conseiller municipal
délégué aux Retraités

Chères Gargeoises,
chers Gargeois,

C'est avec une grande joie que j'ai l'honneur de vous faire découvrir ce guide pour une retraite épanouie à Garges.

La retraite est une étape importante de la vie, une période de transition vers de nouvelles opportunités, de nouvelles découvertes et de nouveaux horizons. Nous sommes fiers de vous accompagner dans cette aventure et de vous aider à tirer le meilleur parti de ces années précieuses.

Ce guide a pour objectif de vous présenter les ressources, les activités et les services qui vous permettront de profiter pleinement de cette nouvelle phase de votre vie.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez des informations essentielles sur la santé, la sécurité, les loisirs, la culture, et bien d'autres aspects de la vie quotidienne à Garges.

Et parce que le lien social est indispensable pour l'épanouissement personnel, vous trouverez des informations sur les associations locales, les clubs, les activités qui vous offriront l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes, de partager vos passions et de contribuer à la vie de notre belle ville.

Nous vous invitons à explorer ce guide avec enthousiasme, à venir à notre rencontre et participer à toutes les opportunités qui vous permettront de vous épanouir pleinement. Vous êtes au cœur de notre ville, et nous sommes là pour vous accompagner dans cette nouvelle aventure.

Garges-lès-Gonesse, votre ville pour une retraite épanouie.

Située dans la banlieue nord de Paris, Garges-lès-Gonesse est une commune du département du Val d'Oise, située à 15 km de la capitale. Elle fait partie de la Communauté d'agglomération Roissy Pays de France.

Les communes limitrophes sont Sarcelles, Arnouville, Bonneuil-en-France, ainsi que Dugny et Stains du département voisin de la Seine-Saint-Denis. (93)

Sur le plan de la superficie, La ville s'étend sur 5,47 km².

Présentation du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et du Service Inter Âge et Maintien à Domicile (SIAMD)

Le **CCAS** est un établissement public administratif. Le **SIAMD** est l'un des services du CCAS. L'organisation et le fonctionnement du Conseil d'Administration du CCAS sont régis par les articles L.123-4 à L.123-9 du code de l'Action Sociale et des Familles.

Le CCAS met en œuvre une action générale de prévention et de développement social dans la commune en liaison étroite avec les services et institutions publiques et privées de caractère social.

L'intervention du SIAMD favorise la préservation de l'autonomie des retraités, ses activités visent à créer du lien social et à renforcer la cohésion intergénérationnelle avec les plus jeunes générations mais aussi entre les retraités eux-mêmes, rompre l'isolement et permettre à chacun de vivre une retraite épanouie.

Pour assurer sa mission, le SIAMD dispose d'une équipe composée de professionnels formés et compétents qui accueillent, orientent, organisent et répondent de manière adaptée aux questions et besoins des retraités.

La Ville au travers de son CCAS a signé la « charte du bien vieillir en Val d'Oise » et adhéré au Réseau Ville Amie des Aînés. Chaque année, le Plan d'Actions Communal pour les Seniors (PACS) est réactualisé et prévoit de nombreuses actions de prévention pour favoriser le « bien vieillir » des seniors gargeois. Cette politique de prévention et d'animation en direction des seniors est volontairement hétéroclite et accessible budgétairement au plus grand nombre grâce à la mise en place d'un barème de ressources afin de répondre le plus largement aux envies de tous les seniors gargeois.



La Résidence autonomie Jeanne Carnajac

Située au cœur du Vieux Garges, dans un cadre verdoyant et fleuri, entièrement clôturé, la Résidence autonomie Jeanne Carnajac accueille des personnes autonomes, âgées d'au moins 60 ans célibataires ou en couple. Elle est également gérée par le CCAS.

Elle est dotée de 72 studios de 31 m² et 5 studios de 39 m² répartis sur 5 niveaux. Ceux-ci sont bien conçus et disposent de :

- Un hall d'entrée muni d'un placard,
- Une salle de bain avec WC et douche,
- Une kitchenette équipée de deux plaques vitrocéramiques, d'une hotte aspirante, d'un évier et d'un placard,
- Une pièce principale dotée d'une prise de télévision, d'une sonnette d'alarme et de deux stores motorisés.

Le prix de journée est éligible à l'APL et à l'aide sociale et comprend toutes les charges (chauffage, électricité, eau) à l'exception des abonnements téléphoniques et ADSL. Une aide au prix de journée supplémentaire peut être accordée par le CCAS sous conditions de ressources.

La résidence dispose de plusieurs espaces où se déroulent de nombreuses activités et animations (repas de fêtes, soirées, conférences, jeux de société, spectacles, rencontres intergénérationnelles, actions de prévention santé) organisées en partenariat avec le CCAS et des associations.



Autres services gratuits : laverie en libre-service et chambre d'hôte pour l'accueil de votre famille.



À noter que l'établissement a reçu le trophée « pet friendly », les animaux de compagnie y sont en effet les bienvenus.

La retraite, un nouveau rythme à trouver pour bien la vivre et rester actif...



Qu'elle soit souhaitée et planifiée ou qu'elle soit imprévue pour diverses raisons, la retraite constitue **une transition majeure** de la vie adulte.

La retraite manifeste une rupture avec un passé qui comportait certes des contraintes hiérarchiques et horaires, des enjeux économiques, mais aussi un contexte de socialisation, d'appartenance identitaire, de réalisation et de valorisation de soi. La rupture avec ce passé implique un deuil, au même titre que l'entrée dans l'âge adulte implique la perte de l'enfance.

Cette transition de vie ne s'improvise pas ; elle se mûrit et respecte différentes étapes pour être réussie.

« La fin d'activité » marque la transition entre deux modes de vies (une vie passée et une vie à construire).

De nombreuses études le démontrent, la qualité de la transition vers la retraite va conditionner en bonne partie la qualité du vieillissement. C'est pourquoi la politique « seniors » de la Ville consiste à développer sans cesse de nouvelles actions sur la base des souhaits des retraités.

La retraite constitue un nouvel espace de vie où le temps libre augmente considérablement. Après le temps de grandes vacances, vient le temps de l'introspection pour organiser son temps et vivre une retraite épanouie, pleine de sens et de bienfait pour soi et les autres. La retraite n'est pas une vie en marge de la société.

Être « à la retraite », c'est s'inscrire dans la continuité de la vie et contribuer ainsi à changer le regard de nos concitoyens qui, parfois, ont une vision erronée de la vieillesse.

La retraite est un temps pour soi et un temps de partage avec les autres autour de passions communes.



Ce guide vous propose quelques pistes pour organiser selon vos envies votre retraite et a pour ambition de répondre à certaines de vos interrogations.

Consacrer du temps à des actions et décisions citoyennes

#1

Je m'engage dans la vie associative et le bénévolat...

France bénévolat est une association reconnue d'utilité publique qui a pour objectif de développer le bénévolat associatif. Un poste d'accueil existe sur Cergy où une personne de l'association vous conseille et vous aide dans votre recherche si vous souhaitez donner de votre temps à une association. N'hésitez pas à les contacter.

Contact : valdoise@francebenevolat.org



#2

Je m'engage comme bénévole à l'Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir (ETLBV) du SIAMD

L'ETLBV est un espace de convivialité et de vie, créateur de liens sociaux qui s'adresse à tous les retraités de la ville et plus particulièrement en direction des seniors isolés et des jeunes retraités en vue de les soutenir dans leur transition (fin d'activité /début de retraite) ou de les aider à faire face à leur solitude.

Ce lieu permet aux retraités de se réunir pour se parler, partager des moments de convivialité, échanger entre eux sur leurs difficultés, s'apporter une aide mutuelle sur des démarches ou des périodes difficiles comme la transition «fin d'activité/début de retraite».

Plaisir, écoute, échanges, partage d'expériences, sont les principes fondateurs de l'école et définissent les actions qui y sont menées. Les seniors sont les acteurs principaux de l'ETLBV en tant que bénévoles. Le succès de ce concept unique repose sur leur mobilisation.

Il favorise ainsi l'entraide intergénérationnelle au sein de la population retraitée, les permanences de l'espace convivialité étant assurées par des retraités bénévoles et volontaires de la ville.

#3

Je m'engage auprès du Conseil du Bel Âge

Sans être une association ou un organisme, **cette instance apolitique et citoyenne permet aux seniors gargeois de participer à des rencontres de réflexion et d'échanges sur des projets municipaux d'intérêt général**. En tant que citoyens, les seniors par leur expérience de vie et leur utilisation des services et des infrastructures apportent une réflexion et un regard complémentaire à celui des experts. Ainsi le domaine d'intervention du Conseil du Bel Âge bien que limité aux « affaires de la commune » apporte par ses avis un éclairage important aux élus et techniciens de la ville sur la pertinence des projets municipaux et leur mise en œuvre.

L'avis du conseil du Bel Âge est sollicité pour enrichir le débat et les projets municipaux.

Constitué de seniors (hommes et femmes) gargeois représentatifs des différents quartiers de la ville et libérés de tout mandat électif municipal il se réunit régulièrement en présence de monsieur le Maire pour échanger et réfléchir.



#4

Je m'inscris sur les listes électorales

Pour être en mesure de voter aux prochaines élections, il est nécessaire de **vous inscrire sur les listes électorales** de votre commune. L'inscription sur les listes électorales peut être réalisée en ligne jusqu'au sixième mercredi précédant le scrutin.

Pour demander une inscription sur les listes électorales, vous devez remplir **deux conditions** cumulatives :

1. Avoir le droit de vote, (c'est-à-dire posséder la nationalité française ou la citoyenneté européenne et jouir de vos droits civils et politiques).
2. Avoir une attache avec la commune : au titre de votre domicile principal, de votre qualité de contribuable et/ou de votre qualité de gérant de société.

Attention, l'inscription sur les listes électorales n'est pas automatique mais nécessite une démarche de votre part.

Désormais, grâce au téléservice, vous pouvez vous inscrire sur les listes électorales en ligne. À votre demande d'inscription, **vous aurez à transmettre plusieurs documents** :

- Un justificatif d'identité (par exemple votre carte nationale d'identité),
- Un justificatif de votre lien avec la commune de vote (par exemple votre facture d'électricité comme justificatif de domicile).

Et si vous êtes citoyen d'un autre pays de l'Union Européenne :

- Une déclaration sur l'honneur précisant votre situation électorale que vous pouvez directement réaliser en ligne.

Il est également possible de s'inscrire sur les listes électorales de sa commune en se rendant à la mairie. Il faudra fournir un justificatif

d'identité, un justificatif de domicile et un formulaire cerfa n° 12669 de demande d'inscription qui est disponible en mairie.

Procuration

Si vous êtes absent le jour du vote (élection ou référendum), **vous pouvez charger un autre électeur de voter à votre place** dans votre bureau de vote. Pour cela, vous devez faire une procuration.

Attention, le jour du vote, l'électeur chargé de voter à votre place ne peut avoir qu'une seule procuration faite en France. Faire la procuration nécessite de **vous déplacer en personne** avec un justificatif d'identité dans un commissariat ou une gendarmerie. Si vous avez une identité numérique, la procuration est faisable en ligne.

Vous devez faire la procuration le plus tôt possible, les délais d'acheminement et traitement de la procuration pouvant être allongés en période d'élections.

Vous pouvez faire une procuration pour une seule élection ou pour une durée déterminée.

L'électeur que vous avez désigné pour voter à votre place ne reçoit aucun document justificatif.

C'est à vous de l'informer du fait qu'il devra voter à votre place à votre bureau de vote.

À SAVOIR

Vous pouvez connaître votre bureau de vote et retrouver le détail des procurations que vous avez faites (ou dont vous êtes chargé), à l'aide du téléservice suivant :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R51788>

LE JOUR DU VOTE

Le jour du vote, l'électeur que vous avez chargé de voter à votre place doit :

- Avoir sa propre pièce d'identité
- **Se présenter à votre bureau de vote**
- Voter en votre nom en respectant les mêmes règles que les autres électeurs
- Être muni de la procuration

À NOTER

Pour voter personnellement, vous n'avez pas besoin de résilier la procuration. Il vous suffit d'informer l'électeur chargé de voter à votre place et de vous rendre au bureau de vote avant l'électeur chargé de voter à votre place. Si cet électeur n'est pas venu voter à votre place avant vous, vous pourrez voter personnellement.



#5

Je m'intéresse à l'actualité municipale

Nouveautés, agenda des manifestations, publications municipales... **les supports d'informations sont nombreux pour être informé de l'actualité et des activités proposées à Garges.** Ainsi, la Ville publie tous les deux mois le Garges Infos qui est distribué dans les boîtes aux lettres et mis à disposition dans les structures municipales.

Le CCAS envoie 3 fois par an le **magazine des seniors « Générations »** aux retraités inscrits volontairement dans son fichier.



Présente à travers son site web et sur Facebook, Twitter, Instagram et Whatsapp, la Ville de Garges vous propose de retrouver l'actualité des conseils municipaux, des projets, des manifestations et des démarches à faire sur Garges-lès-Gonesse.

Je reste en lien,
je pense à moi, j'agis
pour mon bien-être
et ma santé

Le SIAMD vous propose **des activités tout au long de l'année** pour faire des nouvelles connaissances et renforcer vos liens avec d'autres amis retraité(e)s à l'occasion d'activités ou de sorties en commun.

Certaines activités comme l'atelier bonbon, l'atelier végétarien, les ateliers cuisine ou encore des sorties dans les parcs animaliers ou les parcs d'attractions sont proposées avec les petits-enfants.

Outre les sorties culturelles, ateliers, conférences et activités sportives, le SIAMD propose de grands événements comme le repas annuel des seniors et la sortie annuelle.

Le service à la population organise pour les couples qui le souhaitent, à partir de 30 ans de mariage, une célébration des noces en présence de monsieur le Maire, de leurs amis et famille.

CONTACT

Direction des Services à la Population
Hôtel de Ville - Place Nelly Olin
95140 - Garges-lès-Gonesse



Le SIAMD c'est aussi une longue tradition d'ateliers tournés vers le bien-être et des techniques de soins dits alternatifs, complémentaires à l'allopathie comme la sonothérapie, la lithothérapie, les huiles essentielles, les fleurs de Bach, les massages, la réflexologie plantaire, l'esthétique vitalité, le Qi Gong, le chant méditatif.... **Tout un panel d'activités pour prendre soin de soi aussi bien moralement que physiquement.**

En termes de prévention santé, le SIAMD propose de nombreuses conférences et ateliers pratiques (randonnées, coachings sportifs, taïso judo) pour permettre aux retraités de mieux se connaître et de mieux répondre à leurs besoins fondamentaux (sommeil, vue, audition, activité physique....) pour bien vieillir.



En partenariat avec le SIAMD, le PRIF vous propose une offre complète d'ateliers de **Parcours prévention pour les seniors** : construit autour de plusieurs ateliers, le Parcours prévention vous permet d'acquérir les bons comportements pour vivre une retraite en bonne santé et cultiver votre confiance dans vos aptitudes physiques et relationnelles.

Dans une ambiance conviviale, ces ateliers s'appuient sur des techniques d'animations participatives et ludiques. Ils sont conçus et animés par des intervenants experts de chacun des thèmes traités.

La participation aux ateliers du Parcours prévention se fait dans les locaux du SIAMD, mais peut aussi se faire par visioconférence ou téléphone.

Chacun des ateliers débute par une conférence d'information introductive qui vous sensibilise aux enjeux de la prévention.

Il se poursuit ensuite à travers un ensemble de séances lors desquelles vous pouvez échanger, pratiquer et questionner les animateurs sur la thématique de l'atelier suivi.

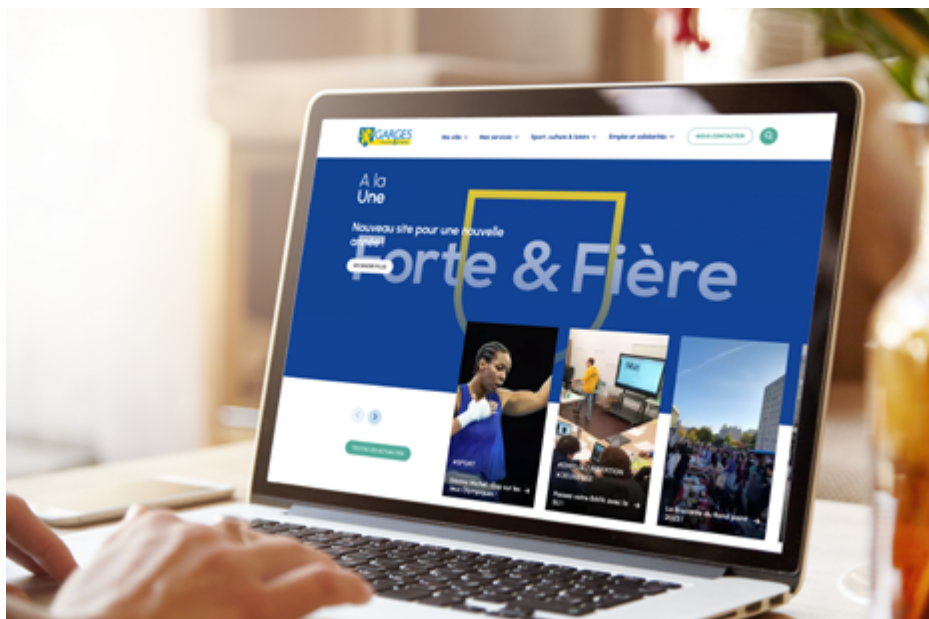
L'ATELIER DU BIEN VIEILLIR ET L'ATELIER VITALITÉ

Ils sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé, l'appétit, le sommeil, leur forme physique et intellectuelle.

- **Le programme de l'atelier du Bien vieillir se décline en sept séances de trois heures** où sont abordés la nutrition, le sommeil, l'équilibre, les cinq sens, le sommeil, et l'harmonie entre le corps et l'esprit.
- **Le programme de l'atelier Vitalité se décline en six séances de deux heures** et traite des idées reçues sur l'âge, l'activité physique, l'état d'esprit, le chez soi, la santé.

L'ATELIER « BIEN SUR INTERNET »

Il a pour ambition de permettre aux retraités accompagnés pas à pas dans l'apprentissage des usages d'un ordinateur, d'une tablette et du web de **s'approprier les outils informatiques**.



L'ATELIER TREMPLIN

Il **s'adresse aux personnes retraitées depuis moins d'un an**. Il propose un temps de réflexion, d'information et d'échanges sur cette nouvelle vie. Au programme, le projet de vie, l'engagement associatif, la santé, l'habitat, le lien social, les loisirs, l'activité physique. Autant d'occasions d'échanger sur les sujets qui vous intéressent et d'envisager sereinement l'avenir.

L'ATELIER « L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT »

Il permet aux retraités **d'adopter les bons réflexes et de gagner en assurance** grâce à des exercices simples ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à sa vie quotidienne.

L'ATELIER « + DE PAS »

Il constitue **une véritable activité physique** qui va vous faire aimer la marche. Des outils (podomètre, guide pédagogique, espace internet personnel) vous seront proposés pour progresser... pas à pas !

Pour plus de renseignements : <https://prif.fr/parcours-prevention/>

Je sors, je me distrais
et me cultive

Toutes les activités culturelles (spectacles, concerts, expositions, conférences...) outre le fait de distraire, de nourrir l'esprit et d'élargir nos connaissances stimulent le cerveau et les différentes mémoires quand elles sont **pratiquées avec plaisir**. N'hésitez donc pas à profiter des :



Sorties proposées par le SIAMD

Des sorties culturelles, récréatives, festives, sportives, ludiques, champêtres et/ou gastronomiques sont 2 à 3 fois par mois proposées aux retraités par l'intermédiaire du magazine Générations. N'hésitez pas à demander le calcul de votre quotient avec votre avis d'imposition ou de non-imposition pour bénéficier d'une remise sur le tarif unitaire de la sortie.

CONTACT : 01 34 53 32 41 - seniors@villedegarges.com

Activités proposées par les associations de seniors



La Retraite Buissonnière vous propose des après-midi détente pour jouer aux cartes (rami, belote, tarot, etc.).

CONTACT : Paulette ALLIOT
06 76 60 75 09 - paulettealliot@hotmail.com

Le Club du 3^e Âge vous propose des après-midi loto ou des après-midi pour jouer également aux cartes. Ponctuellement, l'association propose aussi des sorties culturelles.

CONTACT : Anne le BEHEREC
06 50 19 67 72 - anne.lebeherec@hotmail.fr

L'association SAGA (Sports, Association, Gargeoise, Amitié) propose depuis 2003 la pratique de l'éducation physique et de la gymnastique volontaire afin de favoriser dans tous les milieux sociaux l'épanouissement de chacun à toutes les périodes de la vie. L'objectif est de rechercher et de maintenir l'autonomie ainsi que le développement de ses moyens de communication. Sylvie vous propose ainsi du stretching, de la relaxation, du fit ball, du renforcement musculaire, du step, de la marche sportive avec bâton.

CONTACT :
09 53 37 39 83 - 06 69 05 33 35 - saga.garges@gmail.com

L'atelier objectif photo créé par des retraités de l'Ecole du temps libre et du bien vieillir, propose de partager entre photographes amateurs et passionnés leurs expériences et leurs connaissances photographiques.

Dans une ambiance sympathique, les retraités peuvent apprendre à mieux maîtriser leur appareil photo numérique, approfondir et échanger de nouvelles techniques, comparer et analyser les prises de vue. L'atelier permet également de mieux appréhender des logiciels de post traitement (retouches, recadrages, luminosité, etc...)

Ils programment des sorties thématiques (Baie de Somme, Rambouillet, événements locaux, etc...), effectuent des tirages en vue d'exposition à l'Ecole du temps libre et du bien vieillir.

Les réunions ont lieu tous les 1^{er} et 3^e vendredi de chaque mois de 14h à 17h à l'Ecole du temps libre et du bien vieillir au 2 rue Jean-Jacques Rousseau à Garges-lès-Gonesse.

CONTACT
06 88 11 80 33 - objectifsphoto@free.fr

Le Club D'Education Canine Du Nord Est Parisien (CDDNEP), situé au 1 rue René Blouet à Garges propose avec des moniteurs diplômés et expérimentés :

- L'Ecole Des Chiots, qui consiste à sociabiliser les chiots avec leurs congénères et avec les humains afin de leur faire découvrir leur nouvel environnement : la vie dans notre société.
- Des cours d'éducation afin d'avoir un animal sociable, bien intégré dans notre société et bien dans ses poils.
- Des cours d'Agility pendant lesquels maître et chien vont participer de façon ludique, dans la joie, la bonne humeur à des parcours élaborés en renforçant leur complicité.

CONTACT
01 72 52 41 10 - Cddnep95@aol.com



Activités proposées par Le Cube Garges

Le Cube Garges est un lieu d'innovation culturelle ouvert à tout le monde. Sur 10 000 m², l'équipe propose une large palette d'activités autour des expositions, d'ateliers créatifs, des spectacles et des séances de cinéma. Les activités s'adressent aux familles, aux adultes et aux enfants.



Le Cube Garges explore les nouvelles formes d'art, qui permettent d'augmenter et de renouveler les formes et les pratiques de la musique, de la danse, du cinéma ou encore du théâtre, mais aussi de découvrir de nouvelles réalités grâce aux avancées scientifiques.

LES EXPOSITIONS DANS LE HALL PRINCIPAL, lieu d'accueil et de renseignements, de visite d'exposition, d'échanges.

- Des visites guidées gratuites des expositions sont organisées tous les jours.
- Prix : gratuit

LES SÉANCES DE CINÉMA À L'ÉCRAN : votre nouvelle salle de cinéma avec une programmation riche et passionnante mêlant films classiques, formes innovantes, et productions de La fabrique.

- Séances tous les mardis à 18h, mercredis et vendredis à 16h et 18h, samedis à 14h, 16h et 18h. Consultez le programme. les ateliers critique de ciné sont gratuits et sur inscriptions.
- Prix : 3€

LES ATELIERS ET ESPACES DE CRÉATIVITÉ DANS LA FABRIQUE : studios d'enregistrement de musique, salles de danse, ateliers d'éducation numérique, fablab : ici, à vous de créer !

- Gratuits sur inscription : 3 samedis matin / mois, les participants découvrent les machines du Fablab (découpe laser, imprimante 3D et plotter de découpe).
- Atelier création pour les plus avertis les samedis de 14h à 18h (prix seniors : 3 €).
- Ateliers créatif découverte numérique en lien avec les expositions en cours sur inscription à l'école du temps libre et du bien vieillir (gratuit).
- Pratiques artistiques : cours instruments ou de chant (160 €/an) ou pratiques collectives chorales, danse, théâtre (80 €/an).

LES SPECTACLES DE DANSE, MUSIQUE, THÉÂTRE ET ARTS NUMÉRIQUES À LA SCÈNE (EX-LINO VENTURA) ET AURING

Sélection de quelques spectacles en 2025-2026 :

- Le Lac des cygnes par Elsa Botempelli - samedi 17 janvier 2026 à 18h de 2,50€ à 10€.

- Cirque Titizé - compagnia Finzi Pasca et Encore Un tour - samedi 14 mars 2026 à 14h de 2,50€ à 10 €.
- Coucou par Moguiz le mardi 12 mai 2026 à 20h de 5€ à 15€.

Et bien plus encore ! Le Cube Garges est ouvert du mardi au samedi (mardi, jeudi, vendredi : 14h-19h - mercredi et samedi : 11h-19h), parking gratuit. **Consultez toute la programmation sur le site du Cube Garges : www.lecubegarges.fr**

CONTACT

01 34 53 31 02 - Référente public senior : Catherine Ben Aïm Grau
01 34 53 31 06 - contact@lecubegarges.fr

LA MÉDIATHÈQUE INTERCOMMUNALE

Étendue sur 2 000m², La médiathèque intercommunale compte quatre plateaux dédiés à l'enfance, aux œuvres de fiction, aux arts et loisirs et à la connaissance. Plus de 60 000 documents variés (livres, CD, DVD, ressources numériques) vous y attendent : musique, cinéma, littérature, documentaires, presse. Vous y trouverez aussi de très nombreux postes informatiques, des imprimantes, une salle d'animation, un bar à jeux vidéo, des box de travail et une salle d'étude. Vous pouvez aussi y visionner un film, écouter de la musique, et profiter d'une riche programmation !

La médiathèque intercommunale Le Cube Garges fait partie du réseau de médiathèques de la communauté d'agglomération Roissy Pays de France. **Elle est ouverte du mardi au samedi** (mardi : 14h30-20h - mercredi : 10h-18h - jeudi : 14h30-18h - vendredi : 14h30-18h - samedi : 10h-18h).

CONTACT

mediatheque_le.cube.garges@roissypaysdefrance.fr

Activités proposées par le service des sports

Le service des sports est en lien avec de nombreuses associations qui proposent des activités sportives très variées et pour tous les goûts.

Activités proposées par la communauté d'agglomération

La communauté d'agglomération Roissy Pays de France gère deux sites sur la ville de Garges-lès-Gonesse :

- La piscine Muriel Hermine qui propose outre des entrées à quatre euros pour les adultes, des cours d'aquagym,
- La médiathèque intercommunale, située au sein du Cube Garges,
- La patinoire intercommunale.



SE DÉPLACER SUR LA VILLE DE GARGES-LÈS-GONESSE ET EN ÎLE-DE-FRANCE

POUR QUOI FAIRE ?	
Transport accompagné véhiculé	Des démarches administratives, Des courses chez les commerçants, Des sorties culturelles.
Transport accompagné non véhiculé	Des démarches administratives, Des courses chez les commerçants.
Transports solidaires	Des démarches administratives, Des courses chez les commerçants, Des sorties culturelles, Des démarches de santé.
Carte Navigo délivrée par le Conseil Général (anciennement Améthyste et Rubis)	Le Passe Navigo Améthyste est destiné aux personnes âgées à partir de 65 ans, anciens combattants, aux veuves de guerre et personnes en situation de handicap percevant l'AAH et titulaires d'une carte d'invalidité ayant un taux égal ou supérieur à 80% ou une pension d'invalidité de catégorie 2 ou 3, ou infirmières de guerre volontaires 39/45, anciens réfractaires au STO et anciens déportés et internés de 39/45. Il vous donne également accès à l'ensemble des réseaux de transports en communs franciliens (SNCF, RATP et OPTILE) à l'exception du service PAM, Orlyval, Filéo, Grandes lignes et TGV effectuant des arrêts en Ile-de-France.
Carte avantage senior (anciennement Vermeil)	Déplacements sur le réseau ferré de France sauf Île-de-France.

La ville, les caisses de retraite, la SNCF, la RATP et le département du Val d'Oise proposent différents moyens de transport selon des modalités d'accès et de tarifs différents :

SUR QUELLE ZONE GÉOGRAPHIQUE	À QUEL PRIX ?	AVEC QUEL FINANCEMENT	PROPOSÉ PAR
Garges-lès-Gonesse	De 0 à 22,50 € selon la prise en charge	Dans le cadre des plans APA du Conseil Général, Dans le cadre des chèques sortir plus délivrés par certaines caisses de retraites complémentaires, Dans le cadre des plans d'aide de la « CNAVTS ».	Votre caisse de retraite, le Département 95 et la Ville
Garges-lès-Gonesse	De 0 à 25 € selon la prise en charge	Dans le cadre des plans d'aide de la « CNAVTS ».	Votre caisse de retraite et la ville
Garges-lès-Gonesse Val-d'Oise Paris Seine-Saint-Denis	De 3,65 € à 12 € aller-retour selon les prises en charge et les destinations	Dans le cadre des plans APA du Conseil Général, Dans le cadre des chèques sortir plus délivrés par certaines caisses de retraites complémentaires (350€/an), Dans le cadre des plans d'aide de la « CNAVTS ».	Votre caisse de retraite, le Département 95 et la Ville
Zone 1 à 5 en Île-de-France	De 72 € à 330 € / an à verser au Conseil Général selon zones souhaitées	Conseil départemental et usager	Conseil départemental
La carte avantage Senior permet -30 % toute l'année sur les trajets en France et en Europe pour les personnes de 60 ans et plus	49 € / an		

VOYAGER PARTOUT EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL POUR DÉCOUVRIR

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV), établissement public de l'État, est chargée de la mission de service public consistant à favoriser l'accès du plus grand nombre aux vacances, au moyen d'une gamme de services et d'aides :

- Le Chèque-Vacances,
- L'Aide aux projets vacances,
- Seniors en vacances pour le maintien du lien social des retraités au moyen d'une offre de séjours adaptée à leurs besoins sur des périodes de moindre fréquentation et à des tarifs négociés.

CONTACT

du lundi au vendredi de 9h à 18h
au 0 969 320 616 service gratuit + prix appel.



Certaines caisses de retraite et le CCAS sous condition de ressources peuvent accorder une aide aux frais de vacances sur présentation de justificatifs.

RENSEIGNEMENTS

01 34 53 32 41



Opération tranquillité vacances, partir en toute tranquillité

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

Contact et renseignements
au 08000 95140

Je prends soin
de moi...



La ville de Garges-lès-Gonesse s'est dotée de deux **maisons de santé pluridisciplinaires** et d'un **centre de santé pluridisciplinaire**.

Ces deux structures ont l'ambition de répondre aux besoins de santé des Gargeois avec la présence de nombreux généralistes et spécialistes sur la ville.

CONTACT

Maison De Santé
Pluridisciplinaire
Rue Jean Goujon
95140 Garges-lès-Gonesse
01 34 45 46 77

BEMSON - Maison de Santé
Pluridisciplinaire
14 rue Philibert Delorme
95140 Garges-lès-Gonesse
01 71 87 72 87

LIENS UTILES

<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/home/retraite/vie-retraite-bien-veillir.html>

<https://prif.fr/retraites/>

<https://www.valdoise.fr/ressource/460/181-site-internet-seniors.htm>

<https://www.francebenevolat.org/>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R43241>

<https://www.villedegarges.fr/mon-quotidien/les-seniors>

<https://www.villedegarges.fr/ma-mairie/mes-demarches/etat-civil-et-affaires-generales>





villedegarges.fr