

Générations

Le magazine des retraités



**RENOUVELLEMENT
DU CONSEIL DU BEL ÂGE**



ADRESSE DU SIÈGE DU CCAS :

8 place Nelly Olin
95140 Garges-lès-Gonesse

ADRESSE DU SERVICE INTER-ÂGE ET MAINTIEN À DOMICILE (SIAMD) COMPRENANT L'ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR :

2 rue Jean-Jacques Rousseau
95140 Garges-lès-Gonesse

RAPPEL DES HEURES D'OUVERTURE DU SERVICE INTER-ÂGE ET MAINTIEN À DOMICILE

- Du lundi au mercredi :
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h15
- Le jeudi : de 13h à 20h
- Le vendredi : de 13h à 17h15

01 34 53 32 41 OU 01 34 53 32 23
Courriel : seniors@villedegarges.com

Direction de la publication : Benoit Jimenez

Rédaction : Direction de la Communication
de la Ville de Garges-lès-Gonesse
[dircommunication@villedegarges.com]

Conception / Réalisation : Agence RDVA
[2 ter rue Henri Coudert - 95580 Margency]

Imprimerie : RPS Imprimerie [5 rue des Entrepreneurs - 95210 Saint-Gratien]
Dépôt légal : mai 2026 - ISBN : n° 1627-559



SOMMAIRE

Retour en images

Les sorties
du dernier trimestre **P. 4-7**

Je prends soin de moi

Avec la Médecine
Traditionnelle Chinoise (MTC) **P. 8-9**

Je m'inscris à...

Sorties et ateliers **P. 10-12**

Je m'informe

Partir en vacances
avec mon animal **P. 13**

Parlons-en

Pourquoi un Conseil
du Bel âge ? **P. 14**

Zoom sur...

Cesu : simplifiez l'emploi
à domicile et profitez
d'avantages fiscaux **P. 15**

Paroles de bénévoles

De nouvelles activités
à l'École du Temps Libre
et du Bien Vieillir **P. 17-18**

Actualités

des partenaires **P. 18**

Sortir à Garges

L'agenda de votre commune **P. 19**



2 709 900 €

BUDGET DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) EN 2026

Les orientations budgétaires 2026 du CCAS ont
tenu compte d'un contexte de crise économique
particulièrement difficile. Le budget primitif du
CCAS, soumis au vote des membres du Conseil
d'administration en date de mars 2026, s'est élevé à :
2 709 900 €.

Sur ce montant, le budget du service inter-âge et
entretien à domicile représente, toutes activités
confondues et masse salariale comprise, 70 % du
budget du CCAS.

ÉDITO



Benoît JIMENEZ

Votre Maire, Président du CCAS

Chères Gargeoises, chers Gargeois,

À travers ce nouveau numéro de Générations, nous poursuivons notre engagement à vos côtés pour faire vivre pleinement le bien vieillir à Garges. Ces derniers mois ont été riches en moments de partage, comme en témoignent les nombreuses activités, sorties et ateliers qui ont rythmé votre quotidien, entre convivialité, découvertes et plaisir d'être ensemble.

Ce printemps marque également une étape importante avec le renouvellement du Conseil du Bel Âge. Cette instance, qui rassemble des seniors engagés, permet à chacun de prendre part à la vie de la commune, de partager son expérience et de contribuer activement aux réflexions menées pour améliorer le quotidien de tous.

Prendre soin de vous reste au cœur de nos priorités. Vous trouverez ainsi dans ces pages des conseils pour mieux vivre les périodes de chaleur, des idées d'activités, ainsi que des informations pratiques pour vous accompagner au quotidien.

À Garges, nous continuons à faire du lien social, de l'écoute et du bien-être de chacun une priorité. Je vous souhaite une excellente lecture et de beaux moments à venir au fil des animations proposées.



Thierry LE RALLE

*Conseiller municipal
délégué aux retraités*

Une équipe municipale déjà au travail !

Suite aux élections municipales du 15 mars 2026, le Maire Benoît Jimenez a été réélu avec plus de 70 % des voix. Une nouvelle équipe est désormais en place et déjà active pour les Gargeois.

Thierry Le Ralle est désormais le conseiller municipal délégué aux retraités.



Les activités des derniers mois

▼ REPAS ANNUEL DES SENIORS

À l'occasion des traditionnels repas des vœux dédiés aux seniors, ces derniers ont pu profiter d'un excellent déjeuner suivi d'un magnifique spectacle strass et paillettes proposé par la troupe Métronome. Comme chaque année, la chorale des seniors a rencontré un vif succès, tout comme le bal qui a clôturé ce moment festif.



► LA TRADITIONNELLE SORTIE DES BÉNÉVOLES

Les bénévoles de l'École du temps libre et du bien vieillir ont partagé un moment d'échange et de convivialité avec les seniors engagés au sein du Conseil du Bel Âge, autour d'un repas convivial.



▼ DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI KARAOKÉ AU TAMPICO

C'est au Tampico que les seniors se sont retrouvés pour partager un bon déjeuner, avant de laisser place à la chanson lors d'un karaoké géant.



▲ ATELIER CUPCAKE

Avec Candice, les seniors ont réalisé de magnifiques cupcakes en forme de fleurs.



▼ BAL DE LA SAINT VALENTIN AU MOULIN D'ORGEMONT

Les seniors ont vécu un moment chaleureux et convivial au carrousel du Moulin d'Orgemont, à l'occasion d'une belle célébration placée sous le signe de l'amour.



▲ ATELIER ATTRAPE-RÊVES

Candice a initié les seniors à la réalisation de magnifiques attrape-rêves. D'origine amérindienne, ces objets sont traditionnellement suspendus aux fenêtres pour capturer les mauvais rêves qui se dissipent au lever du jour.

▼ APRÈS-MIDI BOWLING

Les seniors ont retrouvé les joies de leur jeunesse en partageant un moment de compétition convivial autour d'une partie de bowling.



► ATELIER SONO-THÉRAPIE ET LITHOTHÉRAPIE

Avec Frédéric, les seniors ont bénéficié d'une conférence suivie d'un temps de pratique autour de la thérapie par les sons, une approche qui utilise les vibrations pour favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit et soulager certaines douleurs. La séance s'est également poursuivie par une présentation de pierres, reconnues pour leurs vertus apaisantes.



Les activités des derniers mois

▼ LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA LANGUE FRANÇAISE

Après un délicieux repas au restaurant La Tulipe, les seniors ont pu découvrir librement la Cité internationale de la langue française.



► ATELIER REMÈDES ANCESTRAUX

Delphine a permis aux seniors de se reconnecter à des savoirs ancestraux, en découvrant les remèdes à base de plantes médicinales locales. Ils ont notamment réalisé une teinture mère de plantain.



▼ ATELIER CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Pauline et les seniors ont cuisiné puis dégusté des préparations originales élaborées à partir d'huiles essentielles.



▼ SORTIE NATURE DE PRINTEMPS ET CUISINE DE SAISON

Anne Candau a fait découvrir aux seniors le Bois des Garennes, un écrin de verdure singulier caractérisé par ses landes sur sables acides blancs, vestiges d'anciennes mers chaudes. À l'issue de cette sortie, un atelier gourmand a été proposé autour de plantes sauvages comestibles.





▲ VISITE DE LA CRESSONNIÈRE À HOUDANCOURT

Les seniors ont découvert la cressonnière de Houdancourt, une pratique introduite dans le département de l'Oise par les troupes napoléoniennes en 1811.

▼ CONFÉRENCE : « COMMENT RETROUVER UN BON SOMMEIL »

Lors de cette conférence, Laurence Picard vous livrera les clés pour mieux comprendre et préserver votre sommeil. Elle vous aidera à identifier les mécanismes en jeu lorsque celui-ci est perturbé. Vous apprendrez à distinguer un sommeil de qualité d'un sommeil altéré et découvrirez des solutions concrètes pour l'améliorer.



▼ ATELIER DÉTOX DE PRINTEMPS

Avec Delphine, les seniors ont participé à un atelier ludique pour apprendre à utiliser les plantes médicinales afin de détoxifier leur organisme. Chaque participant est reparti avec son propre remède naturel.



► LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE ET ATELIER CUISINE

Aux côtés d'Anne Candau, les seniors ont découvert les principes de la diététique traditionnelle chinoise, véritable clé de santé, de vitalité et de longévité. Quelques jours plus tard, ils ont mis ces enseignements en pratique en réalisant des recettes de cuisine chinoise.



Avec la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)



En période de forte chaleur, comme lors d'une canicule, le corps peut accumuler une chaleur difficile à évacuer. Cette situation entraîne une perte importante d'eau par la transpiration et peut déséquilibrer l'organisme. Pour l'aider à retrouver son équilibre, l'alimentation joue un rôle essentiel : privilégier des aliments riches en eau et bien s'hydrater permet de mieux supporter les fortes températures.

BOIRE... MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

Contrairement aux idées reçues, les boissons très froides ne sont pas les plus efficaces pour se rafraîchir. Elles obligent le corps à se réchauffer, ce qui peut perturber la digestion et accentuer la sensation de chaleur. Il est préférable de boire de l'eau à température ambiante.

Les sodas, trop sucrés, ne désaltèrent pas vraiment, tandis que le café et le thé noir peuvent accentuer la déshydratation.

À privilégier :

- Eau à température ambiante

- Citron pressé avec un peu de miel, pour une boisson saine et naturelle
- Infusions et thés légers

LE BON RÉFLEXE : LE THÉ CHAUD !

Boire chaud peut surprendre... Pourtant, cela aide le corps à se rafraîchir naturellement. En stimulant la transpiration, il permet un refroidissement durable.

- Le thé vert aide à réguler la chaleur
- Le thé de chrysanthème est reconnu pour ses effets rafraîchissants
- Ajouter de la menthe renforce la sensation de fraîcheur

JE PRENDS SOIN DE MOI

LES EAUX AROMATISÉES MAISON

Faciles à préparer, elles hydratent sans sucre ajouté :

- Eau + menthe + citron
- Eau + concombre + menthe
- Eau + citron + gingembre
- Eau + pastèque + basilic
- Eau + mangue + myrtilles

À siroter tout au long de la journée !

DANS L'ASSIETTE : FRAÎCHEUR ET LÉGÈRETÉ

Les légumes à privilégier doivent être riches en eau, ils aident à maintenir une bonne hydratation :

- Tomate : savoureuse et rafraîchissante, en salade ou en jus
- Courgette : crue ou légèrement cuite, parfaite en été
- Concombre et céleri : très hydratants (plus de 95 % d'eau)
- Salades vertes : à varier selon les envies

DES IDÉES DE REPAS SIMPLES ET FRAIS

- Salades composées (légumes crus, légumineuses, herbes...)
- Wraps froids aux légumes et fromage frais
- Soupes froides (tomate, pastèque, basilic...)
- Yaourts glacés maison aux fruits

LES FRUITS DE SAISON

- Pastèque et melon : très riches en eau
- Pêches, nectarines, fraises, cerises : frais et gourmands



Côté protéines, les poissons blancs et les algues sont légers et faciles à digérer, idéaux en période de chaleur.

ADAPTER SES HABITUDES

Mieux vaut manger léger et en petites quantités tout au long de la journée plutôt qu'un repas copieux. Les plats trop riches fatiguent l'organisme et accentuent la

sensation de chaleur. Privilégiez les préparations simples, rapides et sans cuisson lorsque c'est possible.

En période de forte chaleur, la transpiration abondante entraîne une perte importante de minéraux et d'oligo-éléments. Une alimentation dense en nutriments devient alors cruciale pour maintenir l'équilibre physiologique.

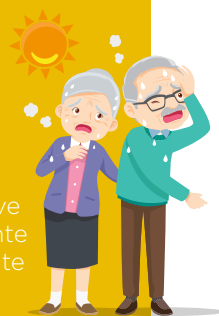


ATTENTION AUX SIGNES DE DÉSHYDRATATION

En cas de forte chaleur, le corps perd aussi des minéraux essentiels. Certains signes doivent alerter :

- Peau très chaude et rouge
- Transpiration excessive ou au contraire absente
- Soif intense persistante
- Urines foncées

Dans ces cas, il est important de réagir rapidement en s'hydratant et en adaptant son alimentation.



Infos pratiques

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties organisées par le CCAS, il faut être retraité, âgé d'au moins 60 ans, être domicilié à Garges-lès-Gonesse ou être parrainé par un retraité gargeois. Les inscriptions ont lieu à la date indiquée pour chaque animation. Certaines inscriptions peuvent être prises par téléphone lorsqu'elles sont gratuites, les animations payantes se font en présentiel auprès du service. Le règlement doit intervenir le jour de l'inscription. Si vous souhaitez inscrire une personne de votre entourage (retraitee), nous vous demandons de bien vouloir nous fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile de la personne concernée. Nous ne pouvons accepter qu'une seule inscription supplémentaire par personne.

POUR INFORMATION

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

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Seules les absences pour cause de maladie pourront être remboursées, sur présentation d'un justificatif.

HORAIRES ET MENUS

Seul l'horaire du premier point de ramassage est indiqué dans votre magazine, les horaires des autres points de montée vous sont communiqués lors de votre inscription. Idem pour le menu lorsque la sortie prévoit un repas il vous sera remis le jour de l'inscription.

TARIFS

Le principe de la carte de quotient et du tarif fidélité sont applicables 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).

Prestations : nous attirons votre attention sur le fait qu'avec l'inflation, certains prestataires n'incluent qu'un verre de vin ou de boisson sans alcool dans leur prix.

TRÈS IMPORTANT

Dans le cadre des sorties à l'extérieur de Garges, il vous est demandé de prendre impérativement sur vous un mode de paiement (si possible une carte bleue qui permet en cas d'hospitalisation d'être rapatrié), votre carte Vitale, votre pièce d'identité et si vous en avez une, votre carte de mutuelle.

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. Le CCAS s'engage à ce que les traitements de données personnelles effectuées par le SIAMD soient conformes au règlement général sur la protection des données (RGPD) et à la loi Informatique et Libertés.

Tous vos ateliers habituels à savoir :

TAÏ-CHI

Le jeudi à 14h

CHANT MÉDITATIF

Le mercredi à 14h30

COACHING SPORTIF

Demander le calendrier

RANDONNÉES PÉDESTRES

Le vendredi à 13h

Renseignements et inscriptions :

01 34 53 34 65 ou au 01 34 53 32 41

ATELIER « TERRARIUM »

LE 4 MAI 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

7 € - 12 places

Cet atelier terrarium vous propose une initiation à l'art floral, avec à la clé la création et la personnalisation de votre propre composition végétale.

Aux côtés de Candice, vous apprendrez à sélectionner les plantes adaptées pour composer un terrarium harmonieux et décoratif.



CONFÉRENCE : LA PHYSIOLOGIE DU STRESS

LE 5 MAI 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

30 places

Laurence Picard vous fera découvrir les mécanismes du stress, ses effets sur la santé et vous donnera des clés pour le réduire et améliorer votre bien-être au quotidien.

GRATUIT

ATELIER PAIN

LE 7 MAI 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

7 € - 8 places

Devenez boulanger le temps d'un après-midi ! Éric vous propose de découvrir le pain d'engrain, élaboré à partir de petit épeautre, une céréale ancienne pauvre en gluten et plus digeste grâce à une fermentation longue. Apprécié pour ses qualités nutritionnelles, ce pain n'aura plus de secret pour vous. Vous repartirez avec votre pâte à cuire chez vous, ainsi que la recette pour le reproduire.



TROTTEZ, VALSEZ AU RYTHME DU CAVALIER

LE 7 MAI 2026 2026
À 10H

59 € - 50 places

Vous débutez la journée par une visite guidée du musée du Cheval de trait, avec sa collection de voitures anciennes, ses métiers d'antan

et son matériel agricole. Puis, à bord d'une Pauline d'époque tractée par des chevaux, vous partirez à la découverte du village de Sacy-le-Grand. Le déjeuner sera servi dans l'ancienne grange rénovée de la ferme, rythmé par des pauses musicales propices à la danse et à la convivialité.

NB : prévoir des vêtements confortables et adaptés à la météo.

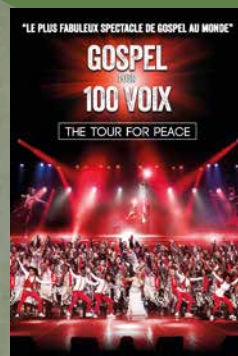


GOSPEL POUR 100 VOIX

LE 30 MAI 2026 À 20H30

35 € - 35 places

Des chanteurs talentueux, une énergie communicative et un show époustouflant ont valu à ce spectacle une nomination aux Reality TV Awards à Londres. Le groupe propose un concert unique mêlant gospel, musique festive et performance. Un spectacle grandiose à ne pas manquer !



ATELIER CRÉATION D'ÉVENTAIL POUR L'ÉTÉ

LE 4 JUIN 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 7 € - 12 places

Initiez-vous à un savoir-faire rare et concevez votre éventail avec Candice.



ATELIER CUISINE AUX PLANTES ET HUILES ESSENTIELLES

LE 12 MAI 2026 À 9H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 7 € - 12 places

Et si Pauline vous initiait à la cuisine aux huiles essentielles ? Chacune possède des propriétés spécifiques et apporte une touche originale aux préparations. L'atelier se conclura par la dégustation des plats réalisés.

ATELIER MAGNÉTISME

LE 18 MAI 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 12 places

Après une première conférence consacrée aux bienfaits du magnétisme, Nadia vous propose une initiation pour découvrir les énergies et apprendre à les utiliser afin d'apaiser certaines douleurs.

GRATUIT

ATELIER CÉLÉBRER LE FÉMININ, ATELIER PLANTE SUR LA ROSE

LE 19 MAI 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 7 € - 12 places

Ensemble, vous réaliserez votre baume à la rose sur mesure, à partir de plantes aromatiques médicinales issues d'une cueillette respectueuse, effectuée à la main dans le respect du monde végétal.



CONFÉRENCE : LA MAIEUSTHÉSIE

LE 21 MAI 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 30 places

Lors de cette conférence, Nesrine vous fera découvrir la maïeusthésie, une approche thérapeutique qui vise à réconcilier chacun avec lui-même.

GRATUIT

SORTIE NATURE DE PRINTEMPS, DÉCOUVERTE DU MARAIS DE STORS



LE 5 JUIN 2026 À 13H30

15 places

C'est à Mériel qu'Anne Candau vous propose de partir à la découverte du marais de Stors. Malgré sa superficie réduite, cette zone humide remarquable abrite une faune et une flore particulièrement riches. Une sortie nature à ne pas manquer, réservée toutefois aux bons marcheurs.

GRATUIT

ATELIER CHOCOLAT

LE 8 JUIN 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 7 € - 12 places

Candice vous initiera aux techniques de trempage et vous repartirez avec votre création !

ATELIER ART-THÉRAPIE

LE 11 JUIN 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

Séverine vous propose une séance d'art-thérapie.

GRATUIT

LES ANNÉES 80 AU DÔME DE PARIS

LE 13 JUIN 2026 À 20H

40 € (3^e catégorie) - 50 places

Les années 80, c'est une grande fête 100 % live avec Lio, Plastic Bertrand, Lââm, Partenaire Particulier, Boney M. Legend... Tous réunis sur scène pour vous faire revivre leurs plus grands tubes. Un show accompagné de musiciens, pensé pour vous offrir une soirée inoubliable.



JE M'INSCRIS À...

ATELIER « PÂTISSERIES »

LE 15 JUIN 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

7 € - 12 places

Gaëlle, pâtissière de métier, vous apprendra à réaliser des pâtisseries adaptées au concept du café gourmand, ainsi qu'à dresser vos créations pour composer un assortiment à la fois savoureux et harmonieux.



ATELIER STREET ART GRAFFITI

LE 22 JUIN 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 7 € - 12 places

Initiez-vous au graffiti et explorez l'univers du street art avec Candice. Découvrez les techniques et exprimez votre créativité.



CONCERT DE MARTIN

LE 26 JUIN 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

Martin, retraité et musicien talentueux, vous propose, aux côtés de ses amis, un concert convivial le temps d'un après-midi.

GRATUIT

CONFÉRENCE - LES VITAMINES ET ACIDES GRAS ESSENTIELS

LE 29 JUIN 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 30 places

Fatigue, manque d'énergie... Et si l'alimentation faisait toute la différence ? Venez découvrir le rôle essentiel des vitamines et des bons gras sur votre corps et votre esprit. En une heure, repartez avec des conseils simples et concrets à appliquer dès votre prochain repas.

CONCERT DE CANDICE

LE 2 JUILLET 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

Candice vous offre une escapade musicale le temps d'un après-midi.



CONFÉRENCE : LES FORMES GALÉNIQUES EN PHYTOTHÉRAPIE ET LEURS DOMAINES D'UTILISATION

LE 7 JUILLET 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 30 places

Les plantes médicinales peuvent être utilisées de différentes manières, chacune ayant ses spécificités, ses avantages et ses limites. C'est ce que Laurence Picard vous expliquera lors de cette conférence.

GRATUIT

JOURNÉE LIBRE À DIEPPE

LE 8 JUILLET 2026

29,85 € - 80 places

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir la première station balnéaire de France, située en Seine-Maritime. Ville portuaire dynamique et animée, elle vous promet une journée détente au grand air, aux accents iodés. Déjeuner libre à vos frais.



JOURNÉE AU PARC SAINT PAUL ACCOMPAGNÉ DE VOS PETITS-ENFANTS

LE 5 SEPTEMBRE 2026 À 10H

50 € adulte 28 € enfant 40 places adultes - 12 places enfants

Venez passer une excellente journée au parc d'attractions Saint Paul en compagnie ou non de vos petits-enfants. Au programme, manèges pour petits et grands et spectacles divers. Un déjeuner sous forme de buffet vous sera proposé. Pour les amateurs de pêche, amenez votre matériel et vous pourrez tremper l'hameçon...

VISITE GUIDÉE DU CIMETIÈRE DU PÈRE-LACHAISE

LE 18 SEPTEMBRE 2026 À 14H30

38 € - 40 places

Le cimetière du Père-Lachaise doit tout autant sa renommée aux célébrités qui y reposent qu'à la richesse romantique de ses monuments sculptés au sein d'une nature luxuriante. Durant votre visite guidée de 2 heures environ, des audioguides vous seront fournis pour plus de confort. Goûter dans la brasserie « le Bastitou » à l'issue de votre promenade pédestre. Prévoir de bonnes chaussures et vêtements adaptés à la météo.



ATELIER IMMUNITÉ ET ÉNERGIE VITALE

LE 29 SEPTEMBRE 2026 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. 12 places

Delphine vous expliquera comment vous préserver et prendre soin de vous grâce aux plantes médicinales.

GRATUIT

Partir en vacances l'esprit serein, avec ou sans son animal

Les vacances approchent et avec elles l'organisation du séjour... y compris pour vos animaux ! Vaccination, transport, identification, mode de garde, alimentation : la liste est longue. Pour vous aider à anticiper sereinement, nous vous proposons des solutions simples et pratiques pour voyager avec votre compagnon ou le faire garder dans de bonnes conditions.



Partir avec son animal, c'est possible... à condition de bien s'organiser. La Fondation 30 Millions d'Amis met à disposition de nombreux outils et conseils pour préparer vos vacances, en France comme à l'étranger. Reconnue d'utilité publique, elle propose chaque année une plateforme complète pour vous accompagner, quel que soit votre projet ou votre animal. Vous pouvez notamment y rechercher facilement des hébergements acceptant les animaux (hôtels, campings, gîtes, chambres d'hôtes...), en France ou à l'étranger, selon vos envies : mer, montagne, ville ou campagne.

FAIRE GARDER SON ANIMAL EN TOUTE CONFIANCE

Si vous ne pouvez pas emmener votre compagnon, plusieurs solutions existent :

- la pension

- la garde à domicile

Des plateformes spécialisées permettent de trouver des solutions adaptées à votre budget et à votre lieu d'habitation. Certaines proposent même des gardes à domicile assurées par des seniors ou des étudiants, qui s'installent chez vous pour s'occuper de votre animal dans son environnement habituel. Quelques sites utiles :
animado.co – ani-maison.asso.fr
– ani-seniors.fr – caniminet.com
– ilidor.com – holidog.com
– partisanscontrainte.fr –
toutouservicesbonjour.org

UN SERVICE DE PROXIMITÉ : DEBBY ANIMAUX SERVICE

Pour des absences courtes, vous pouvez faire appel à Debby Animaux Service. Déborah, ancienne auxiliaire vétérinaire diplômée, propose un accompagnement professionnel et bienveillant.

Ses services :

- visites à domicile
- promenades
- soins spécifiques
- transport animalier
- accompagnement des personnes âgées ou à mobilité réduite

Elle assure également le nourrissage, les soins, les jeux, la surveillance, et peut administrer des traitements si nécessaire.

Un service de transport est aussi proposé pour accompagner votre animal chez le vétérinaire, le toiletteur ou tout autre rendez-vous.

Membre du réseau France Petsitters, elle intervient 7 jours sur 7, sans supplément les week-ends et jours fériés, sur Saint-Brice-sous-Forêt et ses environs (Garges-lès-Gonesse, Sarcelles, Domont...).

Contact :

Site : www.debbyanimaux.fr

Facebook : facebook.com/debbyanimauxservices

Tél. : 06 26 38 39 97

Email :

debbyanimaux@gmail.com



Accueil temporaire d'un animal

Vous aimez les animaux mais ne pouvez pas en adopter ? Et si vous deveniez famille d'accueil ? Accueillir un chat temporairement permet de lui offrir un environnement calme et rassurant après une stérilisation. C'est un maillon essentiel des campagnes menées par les bénévoles.

Durée d'accueil :

- 48h pour un mâle
- 8 jours pour une femelle

Votre aide est précieuse pour permettre la poursuite de ces actions.

+ d'infos : merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e) au 01 34 53 32 92

Pourquoi un Conseil du Bel âge ?

Les Gargeois de 60 ans et plus disposent d'une richesse précieuse : leur expérience professionnelle et de vie. Autant d'atouts qui peuvent contribuer, aux côtés des élus, des services municipaux, des associations et des habitants, à améliorer la qualité de vie et le vivre-ensemble à Garges-lès-Gonesse.

C'est dans cette dynamique qu'en avril 2024, la municipalité et le CCAS ont créé le Conseil du Bel âge. Cette instance rassemble des retraités gargeois, bénévoles et engagés, désireux de participer activement à la vie de la commune.

Depuis sa création, le Conseil du Bel âge a permis à ses membres de mieux comprendre le fonctionnement des services municipaux, de participer à des réflexions sur certaines actions (notamment les sorties du SIAMD), de visiter des sites structurants comme la géothermie et de contribuer, par leurs idées, à l'intérêt général des habitants.

UN RÔLE CONSULTATIF AU SERVICE DE LA COMMUNE

Le Conseil du Bel âge n'est ni une association, ni une instance décisionnelle. Il s'agit d'un organe consultatif, sans personnalité morale, qui représente les citoyens et intervient sur des sujets d'intérêt général.

Son rôle :

- formuler des avis,
- proposer des idées,
- apporter un regard constructif sur les projets municipaux.

Ses travaux viennent enrichir la réflexion du Conseil municipal, exclusivement sur des questions relevant de la vie communale.

Le Conseil agit en toute indépendance, dans le respect des opinions de chacun et dans une stricte neutralité politique, philosophique et religieuse.

FONCTIONNEMENT

Une charte et un règlement, co-signés avec la municipalité et le CCAS, définissent :



- l'organisation des réunions,
 - la tenue de séances présidées par le Maire,
 - les modalités de travail,
 - ainsi que les rôles de coordination et de rédaction au sein du groupe.
- Le Conseil fonctionne sans hiérarchie, dans un esprit de coopération.

LES MISSIONS DU CONSEIL DU BEL ÂGE SONT FIXÉES PAR LA MUNICIPALITÉ :

C'est une instance de concertation amenée à formuler des avis, à faire des propositions sur des dossiers d'intérêt général concernant la Commune.

Par ses avis et études, le Conseil du Bel âge donne des éclairages au Conseil municipal sur les différents projets ou dossiers intéressant la Commune et apporte une réflexion constructive.

Son domaine d'intervention est strictement limité aux « affaires de la commune », que le Conseil municipal est chargé de régler par ses délibérations et il n'a pas vocation à traiter de problèmes de société.

QUI PEUT DEVENIR MEMBRE ?

Être membre du Conseil du Bel âge, c'est s'engager bénévolement au service des autres, en mettant à profit son expérience et son temps libre.

Conditions :

- être âgé de 60 ans ou plus,
- résider à Garges-lès-Gonesse depuis au moins 3 mois,
- ne pas exercer de mandat électif,
- être retraité ou avoir une activité réduite compatible avec l'engagement.

L'engagement est volontaire et ne donne lieu à aucune rémunération. Certaines candidatures ne peuvent être retenues, notamment en cas d'incompatibilités ou de situations spécifiques.

Motifs de non-recevabilité de la candidature au Conseil du Bel âge des personnes :

- condamnées à une peine afflictive ou infamante,
- aux anciens élus municipaux (délai de carence à fixer) ;
- aux conjoints d'élus municipaux ;

- aux conjoints de membres du Conseil du Bel âge ;
- aux anciens membres du Conseil du Bel âge ayant épuisé leurs droits à reconduction.

Le nombre de membres du Conseil du Bel âge est fixé à 34 titulaires et 34 suppléants

PROCÉDURES DE SÉLECTION :

Les membres du Conseil du Bel âge seront tirés au sort.

Outre les conditions d'âge et de résidence pour être candidat au Conseil, les critères de choix pour qu'un candidat soit retenu lors du tirage au sort sont les suivants :

Parité homme/femme au niveau des titulaires : 17 femmes ; 17 hommes.

La représentativité géographique des différents quartiers de la ville à savoir si possible :

- Centre-Ville 11 titulaire + 1 suppléant
- Le Corbusier 1 titulaire + 1 suppléant
- Dame Blanche Nord 1 et 2 : 2 titulaires + 2 suppléants
- Dame Blanche Ouest 2 et 3 : 2 titulaires + 2 suppléants
- La Lutèce : 2 titulaires + 2 suppléants
- Barbusse : 1 titulaire + 1 suppléant
- Carnot : 2 titulaires + 2 suppléants
- Vieux Pays : 2 titulaires + 2 suppléants
- La Muette : 2 titulaires + 2 suppléants
- Les Doucettes : 2 titulaires + 2 suppléants

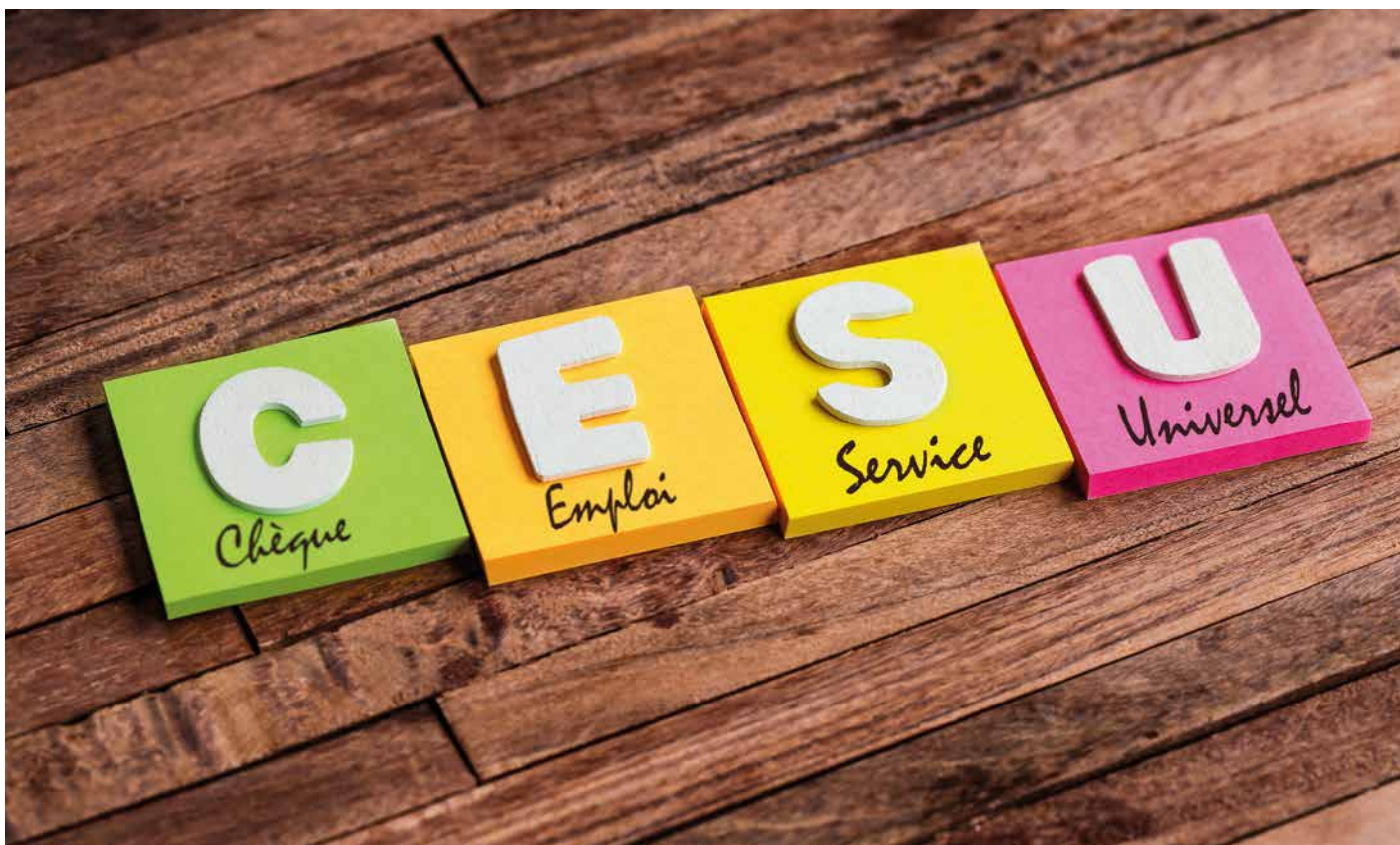
En cas d'un grand nombre de candidatures, il est proposé de constituer une liste d'attente qui peut être utile en cas de désistement de certains membres.

LES OBLIGATIONS DES MEMBRES DU CONSEIL DU BEL ÂGE :

Chaque membre est lié par le devoir de réserve, une obligation de désintéressement, car, « être membre du Conseil du Bel âge » n'implique aucun avantage financier, ni privilège de quelque nature que ce soit et surtout la recherche de l'intérêt commun des habitants.

Cesu : simplifiez l'emploi à domicile et profitez d'avantages fiscaux

Avec le Chèque emploi-service universel (Cesu), employer une aide à domicile (ménage, préparation des repas, déplacements, bricolage, jardinage...) devient beaucoup plus simple. Ce dispositif permet de gérer facilement vos obligations d'employeur, tout en bénéficiant d'avantages financiers et fiscaux.



COMMENT FONCTIONNE LE CESU ?

Le Cesu est un service proposé par l'Urssaf qui permet aux particuliers employeurs de :

- déclarer facilement les heures travaillées par un salarié à domicile,
- calculer automatiquement les cotisations sociales,
- établir un bulletin de paie conforme,
- bénéficier d'aides et d'avantages fiscaux (crédit d'impôt, exonérations...).

Toutes les démarches peuvent être réalisées en ligne sur le site du Cesu, ou par courrier avec un carnet dédié.

TROIS FORMES DE CESU

Il existe trois types de Cesu, qui peuvent être utilisés selon vos besoins :

Le Cesu déclaratif

Il repose sur une déclaration mensuelle des heures travaillées. Les cotisations et fiches de paie sont ensuite générées automatiquement.

Il s'agit d'un moyen de paiement, d'un montant défini à l'avance, attribué par certains organismes (collectivités, caisses de retraite, mutuelles...). Il fonctionne comme un ticket-restaurant pour régler un service à domicile.

Le Cesu préfinancé

Destiné aux bénéficiaires de l'Apa ou de la PCH, il permet de financer directement une partie de l'aide à domicile grâce à des titres Cesu.

Le Cesu tiers payant

Mis en place par l'Urssaf, le service Cesu + simplifie encore davantage les démarches. Une fois activé :

LE CESU + : ENCORE PLUS SIMPLE

vous déclarez simplement les heures travaillées,

- l'Urssaf verse directement le salaire au salarié,
- les cotisations et l'impôt sont automatiquement prélevés.

QUELS SERVICES PEUT-ON RÉGLER AVEC LE CESU ?

Le Cesu permet de rémunérer de nombreux services à la personne, notamment :

- aide à domicile (ménage, repas...),
- auxiliaire de vie,
- garde d'enfants,
- téléassistance,
- petits travaux (bricolage, jardinage),
- accueil familial,
- ou encore un proche aidant.

+ d'infos : www.cesu.urssaf.fr

De nouvelles activités à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Les bénévoles de l'École du temps libre et du bien vieillir, aux côtés de Sophie, vous accueillent chaque jour aux mêmes horaires que le Service Inter-Âge et Maintien à Domicile. Grâce à ses grands espaces, de nombreuses activités y sont proposées : ateliers cuisine, conférences, thés dansants, jeux en extérieur ou encore repas festifs. C'est aussi un lieu convivial où chacun peut venir partager un moment autour d'un goûter ou d'un thé, en compagnie d'autres retraités gargeois. Le service des espaces verts contribue chaque année à embellir le site, à l'intérieur comme à l'extérieur, été comme hiver. Avec le concours de Catherine Grau, en lien avec Le Cube Garges et le club Objectif Photo de l'École du temps libre et du bien vieillir, des expositions et des ateliers numériques viennent également enrichir la programmation.

GALETTE DES ROIS

Les bénévoles de l'École du temps libre et du bien vieillir, ainsi que ceux du Conseil du Bel âge, se sont réunis pour partager la galette des rois dans une ambiance conviviale. Cette rencontre a également été marquée par une belle surprise : l'anniversaire de Madame Mousseau, venue passer un moment avec eux, a été célébré à cette occasion.



ATELIER COCKTAIL

Les bénévoles ont proposé un atelier cuisine pour apprendre à faire un cocktail.

JOUR DE L'AN CHINOIS

À l'occasion du Nouvel An Lunaire, Betty a organisé un repas vietnamien. Au programme : spécialités traditionnelles et échanges autour de la culture vietnamienne.



ATELIER VANNERIE

Julie a initié les seniors à quelques techniques de base de la vannerie. À cette occasion, ils ont réalisé un joli porte-fleurs qu'ils ont pu emporter avec eux.



APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

ATELIER CUSTOMISATION

Candice a fait découvrir aux seniors la technique de customisation et de personnalisation d'objets. Chaque participant est reparti avec sa propre création.



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Anne Candau a animé une séance de méditation en pleine conscience avec les seniors, qui ont particulièrement apprécié ce moment de détente et de relaxation.



ATELIER PÂTISSERIE

Les bénévoles ont proposé un atelier de pâtisserie pour le goûter.



VERNISSAGE DE L'EXPOSITION SUR LA MER

Le club photo de l'École du temps libre et du bien vieillir a organisé un vernissage à l'occasion de sa très belle exposition consacrée à la mer.



SOUS LA NEIGE



Être bénévole à l'École du temps libre et du bien vieillir

Vous souhaitez vous engager, mais vous vous posez encore des questions ? Est-ce fait pour moi ? Aurai-je le temps ? Que vais-je y gagner ? Rassurez-vous : le bénévolat est accessible à tous, notamment aux retraité(e)s, et s'adapte à vos disponibilités. C'est avant tout une belle aventure humaine, faite de rencontres, de moments conviviaux et de partage d'expériences. On y transmet, on y apprend... et on s'enrichit mutuellement.

Alors, pourquoi ne pas vous lancer ? Rejoignez l'équipe des bénévoles, à raison d'une demi-journée par mois, selon vos envies.

**Contact : Mme Verstraete -
06 01 40 41 33**



ATELIER CRÉATIF

Les bénévoles ont organisé un atelier créatif et chacun a pu exprimer ses talents artistiques.



CAUSE ANIMALE

NOUS RECHERCHONS ACTIVEMENT DES FAMILLES D'ACCUEIL TEMPORAIRE POUR LES CHATS DES RUES LE TEMPS DE LEUR CONVALESCENCE APRÈS LEUR STÉRILISATION

Vous ne pouvez pas adopter un animal pour le moment mais vous aimez les animaux ? Vous êtes retraité(e) et motivé(e) ? Devenez famille d'accueil pour nos chats des rues dans le cadre de nos campagnes de stérilisation !

Qu'est-ce qu'une famille d'accueil et son rôle ?

Pour l'animal, la famille d'accueil est moins stressante que le refuge. Elle lui permet de profiter de la chaleur d'un foyer aimant et attentionné durant sa convalescence après avoir été stérilisé ou castré. C'est un véritable soutien aux campagnes de stérilisation menées par des



bénévoles sur la ville. Sans les familles d'accueil, donc de lieux de convalescence dignes, il nous est difficile de mener les campagnes de stérilisation. Le temps de garde est de 48h pour un chat mâle et de 8 jours pour une femelle. Nous comptons sur vous.

+ d'infos : merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e) au 01 34 53 32 92 ou par mail : animalenville@villedegarges.com

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. En partenariat avec l'association JALMALV, la résidence autonomie Jeanne Carnajac et le SIAMD ont organisé une séance de cinéma débat sur le thème des directives anticipées. Les seniors ont beaucoup appris sur ce thème et ont pu poser toutes les questions aux membres de l'association.

+ d'infos : Écoute deuil - Maison de quartier Watteau - Route des Refuzniks 95200 Sarcelles. Tel : 06 35 31 80 31. www.jalmalv.fr

PERMANENCE DE L'ASSOCIATION « UNAFAM »

Permanence mensuelle le 2^e 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 au 06 80 73 94 13 / @unafam.org / www.unafam95.fr



ASSOCIATION « MAISON DU DIABÈTE ET DE LA NUTRITION 95 »

L'association « La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 » (MDN95) est un lieu de rencontre et d'écoute privilégié entre patients et professionnels. Les permanences ont lieu sur rendez-vous tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h au centre social Jean-Baptiste Corot (1 rue Jean-Baptiste Corot). À noter : La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 n'est pas un centre médical ou de soins, ni une association de malades. Aucun produit n'est vendu et toutes les prestations sont gratuites.

+ d'infos : 06 15 45 79 58 - www.mdn95.fr



Sortir à Garges

SAMEDI 23 MAI, 13H30
HOLI

Parvis de l'Hôtel de Ville
8 place Nelly Olin



CONSEIL MUNICIPAL

LUNDI 11 MAI ET LUNDI 15 JUIN À 19H

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



6 JUIN

FÊTE DES VOISINS

Dans votre quartier !



INSCRIPTIONS JUSQU'AU 10 JUIN
BALCONS ET JARDINS FLEURIS



11 JUIN

DON DU SANG

Salon d'honneur

Et aussi...

SAMEDI 30 MAI

CARNAVAL

Dans toute la ville

DU 22 JUIN

AU 7 JUILLET

VILLAGE SPORTIF

Complexe sportif Pierre de Coubertin

LES 16 ET 26 JUIN

FAN ZONE -

RETRANSMISSION DES MATCHS DE COUPE DU MONDE DE FOOTBALL

Place Nelly Olin

DU 13 AU 26 JUILLET

GARGES PLAGE

Fort de Stains



Santé



Inclusion



Solidarité

Une équipe
déjà au travail
pour vous



Découvrez
les projets
en scannant
le QR code



100
jours
12
TRAVAUX



Propreté



Innovation



Sécurité