

GARGES

L'HEBDO

N° 223 / Vendredi 11 septembre 2015
Journal d'information locale et municipale



LES PORTES DE LA VILLE S'OUVRIRONT EN 2018

Samedi 12 septembre, la SEM 92 présentera le projet d'aménagement des Portes de la Ville lors de la Fête de Quartier de Dame Blanche Nord.

Une fête de quartier à Dame Blanche Nord

Samedi 12, de 13h30 à 18h, la Ville vous donne rendez-vous à l'école Romain Rolland du quartier Dame Blanche Nord pour une belle fête de quartier.

Parmi les animations, des structures gonflables, une ferme avec des animaux, des stands associatifs, des représentations scéniques...

Ce sera l'occasion pour la SEM 92 de présenter le projet du futur Centre commercial des Portes de la Ville.

Le Centre commercial des Portes de la Ville

Depuis 2012 et jusqu'en 2018, la Ville, la Communauté d'Agglomération, la SEM 92 et l'Atelier Ruelle, urbaniste, travaillent main dans la main pour ce projet urbain. Cette année les travaux de démolition ont commencé afin de renouveler le quartier avec l'implantation d'une quinzaine de commerces en pied d'immeuble, la construction d'une nouvelle halle de marché, de 50 logements et d'une moyenne surface alimentaire.

Profitez de la fête de quartier pour venir découvrir ce projet et donner votre avis. ■

+ d'infos

Hôtel de Ville - ☎ 01 34 53 20 00



LE MOT

Patrick ANGREVIER
Conseiller Municipal délégué
au Commerce

« L'image et l'attractivité économique de Garges se jouent en bonne partie aux portes de Ville. La rénovation de ce Centre commercial est une réponse à l'attente de tous les Gargeois et un pas de plus vers la réalisation de nos 190 engagements ! »

VOS RENDEZ-VOUS

**MODIFICATION :
BARNUM DE LA
DAME BLANCHE**
Samedi 12 septembre,
à 14h30
Ecole Romain Rolland

**REUNION PUBLIQUE
SUR LE PLAN LOCAL
D'URBANISME (PLU)**
Mercredi 16 septembre, à 19h
Espace Lino Ventura

**ASSEMBLEE
CONSULTATIVE
DE QUARTIER
DE LA LUTECE**
Mardi 22 septembre, à 18h30
Salle Pasteur, 9 rue Louis Choix

**CONSEIL
MUNICIPAL**
Mercredi 23 septembre,
à 19h
Salon d'Honneur
de l'Hôtel de Ville

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

7863

C'est le nombre de participants
au Forum des associations.



MAËVA GILLES

Diététicienne à la MSP

Diététicienne depuis 7 ans, Maëva GILLES exerce à la MSP. A quelques jours de la course pédestre "La Gargeoise", elle nous offre ses recommandations alimentaires pour être au top !

Garges l'Hebdo : De manière générale, quels aliments privilégier pour la pratique sportive ?

Maëva GILLES : Toutes les familles d'aliments sont importantes. L'apport en protéines aide à réparer la masse musculaire « endommagée » par l'effort. Les féculents ainsi que les fruits frais et secs permettent d'optimiser le stock de glycogène musculaire (carburant des muscles). L'apport en fibres (fruits et légumes, légumes secs, aliments complets) n'est pas à négliger non plus. Il ne faut pas abuser des matières grasses et les choisir de bonne qualité (huile d'olive et colza, beurre cru). Les produits sucrés simples (miel, confiture) ont leur intérêt, notamment avant un effort.

G. H. : Comment se préparer pour la course "La Gargeoise" sur le plan diététique ?

M.G. : Les 3 jours précédant la course, il faut privilégier une alimentation riche en glucides (70% de l'apport alimentaire : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain, fruits



frais et secs) couplée avec une diminution de l'entraînement afin d'augmenter les réserves de glycogène musculaire. Pensez à boire au moins 2L/jour et de façon régulière sur la journée. Il faudra surveiller les apports en matières grasses et limiter les fibres. Pour dîner la veille de "La Gargeoise" : légumes cuits avec vinaigrette olive/colza ; viande blanche ou poisson maigre ; pommes de terre ou féculents non complets, fruit cuit ou compote.

G. H. : Le jour J, on mange quoi avant et après l'effort ?

M.G. : 3h avant le départ de la course, on prend un petit-déjeuner le plus complet possible, c'est le dernier repas avant l'effort : 1/3 à 1/2 baguette de pain beurrée + 1 cuillère à soupe de confiture ou miel, 1 à 2 tranches de jambon/blanc de dinde ou poulet, 1 orange ou 1/2 pamplemousse, 1 à

« 3h avant le départ de la course, on prend un petit-déjeuner le plus complet possible, c'est le dernier repas avant l'effort ! »

2 yaourts peu gras peu sucré. Et surtout, on n'oublie pas de boire : l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 mn avant le départ et régulièrement pendant la course. Dans les 30 mn suivant la fin de la course, on prend une collation puis un déjeuner léger, une collation dans l'après-midi si besoin (faim/fatigue) puis un dîner léger. ■

EN BREF



Élections régionales de décembre : vous avez jusqu'au 30 septembre pour vous inscrire sur les listes électorales

Si vous n'êtes pas encore inscrit(e) sur les listes électorales de Garges et que vous souhaitez voter aux élections régionales prévues les 6 et 13 décembre 2015, profitez-en : vous avez jusqu'au 30 septembre pour le faire. Rendez-vous sur le site www.service-public.fr ou au Pôle des Services à la Population muni(e) d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité pour vous inscrire.

+ d'infos

Service état civil - ☎ 01 34 53 32 00

Projet d'avenue du Parisis du Conseil Départemental

L'enquête publique est en cours à l'Hôtel de Ville : vous pouvez consulter les documents d'information et donner votre avis. Le commissaire enquêteur tiendra 2 permanences le vendredi 11 septembre de 14h à 17h et le mardi 29 septembre de 8h45 à 11h45.

Merci !

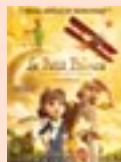
La Soirée des Thés du 28 août dernier a accueilli un loto géant. La Municipalité tient à remercier ses partenaires, qui se sont mobilisés pour offrir de nombreux lots : Conforma et son directeur M. Frédéric Girod, Bloemen fleurs et plantes et son directeur Stéphane Lude ainsi que l'Espace Lino Ventura. Merci également au groupe « Creative Music Society » qui a assuré l'animation de la soirée.

Lancement de la saison cinéma

Samedi 19 septembre marque l'ouverture de la saison culturelle du cinéma. Pour l'occasion, vous serez accueillis à 19h pour découvrir les projets de votre salle sur l'année 2015 / 2016. La soirée se poursuivra à 19h30 avec la projection du film « Le Petit prince ». Entrée libre dans la limite des places disponibles.

+ d'infos

Cinéma Jacques Brel - ☎ 01 34 53 32 26



LES PHOTOS DE LA SEMAINE



1. Réception des jobs d'été, 3 septembre
2. Commémoration de la Libération de Garges, 5 septembre
3. Forum des associations, 5 septembre
4. Vide-grenier au Vieux Pays, 6 septembre
5. McDo Kids, 6 septembre



Le PLU pour les générations futures

L'ESSENTIEL

PLU, PADD, PARLONS-EN ENSEMBLE !

La révision du Plan Local d'Urbanisme (PLU) entre dans une nouvelle phase. Après le diagnostic, le Projet d'Aménagement et de Développement Durables (PADD) a été élaboré. Une réunion publique permettra d'échanger sur le sujet mercredi 16 septembre.

Qu'est-ce que le PADD ?

« L'objectif de la Municipalité est de faire de Garges une ville toujours plus animée, vivante et attractive pour les 10 à 15 prochaines années » explique Gérard Bonhommet, Adjoint délégué à l'Urbanisme. Dans le PLU, le Projet d'Aménagement et de Développement Durables (PADD) est le document qui traduit les orientations soucieuses d'assurer la réponse aux besoins de chacun des Gargeois notamment en termes de logement, de facilités de déplacements, d'accès aux équipements. Il doit également garantir la préservation de nos espaces naturels et agricoles.

Un document débattu en Conseil Municipal

Des temps d'échanges et de construction du projet de territoire ont permis d'aboutir à une première version du PADD qui a fait l'objet d'un débat en Conseil Municipal lors de la séance du 24 juin dernier. Elle se décline selon deux axes qui se veulent résolument tournés vers les Gargeois, leur cadre de vie et l'emploi :

- une ville qui répond aux besoins de tous ses habitants ;
- une ville de projets et de développement, ouverte sur l'extérieur.

« L'objectif de la Municipalité est de faire de Garges une ville toujours plus animée, vivante et attractive pour les 10 à 15 prochaines années »

Un projet partagé et concerté

Mercredi 16 septembre à 19h, une réunion publique est organisée à l'Espace Lino Ventura où tous les Gargeois sont invités pour une nouvelle étape de la concertation. D'ici là, un registre de concertation est à votre disposition en Mairie.

+ d'infos

Direction du développement, de l'aménagement et de l'habitat
☎ 01 34 53 32 00

Retrouvez l'ensemble des reportages photos et vidéos sur www.villedegarges.fr à la rubrique garges.tv





CINÉMA JACQUES BREL

1 place de l'Hôtel de Ville / ☎ 01 34 53 32 26

Ce week-end et début de semaine

La Dame dans l'auto avec des lunettes et un fusil *

Vendredi 11 à 17h, **dimanche 13** à 17h, **mardi 15** à 17h. * Court métrage en première partie : **MPU** de Robert Bohrer, 6 min

Mustang

De Deniz Gamze Ergüven, avec Günes Nezihe Sensoy, Doga Zeynep Doguslu. Drame, 1h35. **Vendredi 11** à 20h, **samedi 12** à 17h, **mardi 15** à 20h

Les Minions

« Nous, les gosses » : séance jeune public

De Pierre Coffin, Kyle Balda. Animation, 1h30, dès 3 ans. **Samedi 12** à 14h (3D) et 20h, **dimanche 13** à 14h

Du mercredi 16 au mardi 22 septembre

Floride *

De Philippe Le Guay, avec Jean Rochefort, Sandrine Kiberlain. Comédie dramatique, 1h50. **Mercredi 16** à 20h, **vendredi 18** à 20h, **samedi 19** à 17h, **mardi 22** à 17h. * Court-métrage en première partie : **Moonlight Serenade** de Laurent Firode, 9 min.

Pixels

De Chris Columbus, avec Adam Sandler, Michelle Monaghan, Kevin James. Comédie, 1h45. **Mercredi 16** à 17h, **vendredi 18** à 17h, **samedi 19** à 14h (3D), **dimanche 20** à 17h (3D)

Le Petit Prince

« Nous, les gosses » : séance jeune public

De Mark Osborne. Animation, 1h50, dès 3 ans. **Mercredi 16** à 14h, **samedi 19** à 19h, **dimanche 20** à 14h

Le Septième sceau *

« Le coup classique »

D'Ingmar Bergman, avec Gunnar Björnstrand, Bengt Ekerot, Bibi Andersson. Drame, 1h35, VO. **Mardi 22** à 20h. * Séance présentée et animée par José Agustí, formateur, spécialiste du cinéma d'Ingmar Bergman.

Tarifs cinéma 2015

Séances régulières	Séances 3D
Plein tarif 4,80 €	Plein tarif 6,10 €
Tarif réduit 3,50 €	Tarif réduit 4,70 €
Tarif - de 12 ans 2,50 €	Tarif - de 12 ans 3,80 €



ESPACE LINO VENTURA

Avenue du Général de Gaulle / ☎ 01 34 53 31 00

espacelinoventura@villedegarges.com

Rendez-vous samedi 3 octobre pour découvrir la nouvelle saison 2015/2016



Après Vénus, la marionnette qui a déambulé dans la ville en 2014, découvrez "Trois éléphants passent..." par la compagnie Oposito. Venez vivre une expérience humaine à couper le souffle. A ne surtout pas manquer !

Exposition Concours Photo #2

Vous avez jusqu'au 15 octobre pour venir admirer les photos devant l'Espace Lino Ventura. Le concours de cette année a pour thème « Les Gargeois et le sport ».

ASSOCIATIONS

Concours de belote

Vendredi 11 septembre, de 14h à 18h

Organisé par La retraite buissonnière / Salle Petit Rosne

JEUNESSE

Journée portes ouvertes du Service jeunesse

Samedi 19 septembre

Renseignements auprès des Espaces jeunes, Club ados et BII.

DANS VOTRE QUARTIER

Fête de quartier

Dame Blanche Nord

Samedi 12 septembre, de 13h30 à 18h

Ecole Romain Rolland à DBN

Si mauvais temps : Gymnase Victor Hugo

Opérations bons d'achats sur les marchés

Mercredi 16 et samedi 19 septembre

Marché Hôtel de Ville

Judi 17 et dimanche 20 septembre

Marché Saint-Just

SENIORS

Dépistage auditif gratuit du CCAS

Lundi 21 sept., de 9h30 à 11h50 et de 14h à 16h40

Inscription obligatoire au 01 34 53 34 65

Dans la limite des places disponibles

SPORT

Journée d'inscription / École Municipale des Sports

Samedi 12 septembre, de 8h30 à 15h30

Services à la Population - CC de l'Hôtel de Ville

La Gargeoise

Dimanche 20 septembre, à partir de 9h

Stade de Coubertin - Inscriptions jusqu'au 18 septembre - ☎ 01 34 53 32 79

Associations et clubs sportifs

Transmettez-nous votre agenda pour diffusion à communication@villedegarges.com

GARGES S'EMBELLIT



► Fort de Stains

Le parcours sportif a évolué. 1 an après son inauguration, vous pouvez découvrir les nouvelles structures posées depuis le 9 septembre.

► Réhabilitation des réseaux d'eaux usées

L'entreprise SEIRS TP effectue pour la Ville des travaux de chemisage des réseaux d'assainissement d'eaux usées rues Berteaux et Rebière jusqu'au 25 septembre et dans l'ensemble du quartier de l'Argentières jusqu'au 30 octobre. Le stationnement sera ponctuellement réservé à l'entreprise au niveau des tampons pour qu'elle accède aux égouts.



C'EST À VOUS



Extrait « La lignée des loups »

De Loursin d'Azzuro

- Lorsque j'ai appris qu'une jeune femme, t'avait tiré du gouffre
Où ce perfide Turion t'y avait plongé
[Des crocs au coin de la bouche apparurent,
Lentement ses longs cheveux se rétractèrent
Tandis que sur tout son corps naissait un fin duvet blanc,
Les yeux devinrent de féroces amandes !
Ce bouleversement ne semblait pas avoir d'incidences
au regard d'Ivan.]

J'ai bien sûr voulu te retrouver !
Mais, 17 de vos ans s'étaient écoulés, et il était bien trop tard !
Car, Irina tu l'aimais, comme un fils aime sa mère !
[Son nez, ses courbes n'étaient plus ceux d'une femme,
Mais d'une louve, aux oreilles dressées, à la truffe humide
et à l'œil affuté]

Une recette ? Un dessin ? Un poème ?

Cette rubrique est pour vous. Transmettez-nous vos créations
(en lien avec Garges) à communication@villedegarges.com

N° UTILES

POLICE NATIONALE 24/24H ☎ 17

POLICE MUNICIPALE ☎ 0 800 095 140*

*n° vert - appel gratuit depuis un poste fixe

Place Henri Barbusse

Horaires d'ouverture :

En semaine de 7h à 22h30, le week-end de 7h à 15h

PHARMACIE DE GARDE

Pharmacie de garde du dimanche

☎ 32 37 (0,34€TTC / min),

sur l'application mobile MonPharmacien ou
sur le site internet monpharmacien-idf.fr

TAXIS

Borne gare de Garges
Sarcelles

☎ 01 39 86 44 01



Votre hebdo édité par la commune est déposé
par un distributeur dans vos boîtes aux lettres
chaque vendredi sauf grandes vacances
scolaires et sortie d'un Garges Le Mag. Si
vous ne le recevez pas régulièrement,
contactez le 01 34 53 32 00.



WWW.VILLEDEGARGES.FR



Directeur de la publication : Maurice Lefèvre

Rédaction et photos : Direction de la Communication et des Relations Publiques de Garges-lès-Gonesse, DR

Conception/Réalisation : CPP - Hôtel de Ville, BP 2 95141, Garges-lès-Gonesse cedex, ☎ 01 34 53 32 00

email : communication@villedegarges.com ☎ : Article accessible sur www.villedegarges.fr aux personnes malvoyantes.

