

Générations

Le magazine des retraités



Bien vieillir : les bons réflexes

Actus des escapades et ateliers (p.8 à 13)

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Mardi 16 Cueillette de la Croix Verte d'Attainville Mercredi 17 Repas champêtre et dansant à la Résidence Jeanne Carnajac	Lundi 6 Le parc des Félines Jeudi 30 Visite guidée de la cité du cinéma de Luc Besson	Mardi 4 Après-midi crêpes à la maison du meunier à Sannois (95) Vendredi 21 Cité de la céramique	Mercredi 10 Découvrez un autre Paris, à bord du petit train bleu et admirez les illuminations de Noël Dimanche 21 Déjeuner-spectacle aux Repères des Pirates



Sommaire

3 Editorial

4 à 7 Zoom sur

- Les randonnées
- Atelier aromathérapie
- Réunion FEPEM
- Sommes toute
- Noces d'or et de diamant
- Visite du Jardin de Sonja
- Sortie à la mer
- Sortie annuelle

8 à 10 Escapades

11 à 13 Infos ateliers

- « Bien vieillir »
- Stage Tremplin
- Atelier « D-marche »
Les randos reprennent...
- Atelier : « bien dans son assiette »

14 à 15 L'Actu

- Maltraitance des personnes âgées
- Dépendance
- Le CESU

16 à 17 Prévention santé

- La surdité : « journées de dépistage »
- Ouverture Maison de Santé Pluridisciplinaire
- Dépistage

17 L'Actu des ateliers

Aromathérapie

18 Partenaires

- Association « Jusqu'à la mort accompagner la vie »
- Association « UNAFAM »
- Association « Maison du diabète »

19 Petites annonces

- Solidarité
- Appel au bénévolat
- Père Noël
- Casting



8, Place de l'Hôtel de Ville
BP 2
95141 Garges-lès-Gonesse
CEDEX
Tél. : 01 34 53 32 00
Fax : 01 34 53 31 56
www.garges.net

Numéros utiles

Hôtel de Ville : 01 34 53 32 00

Police Nationale : 17

Pompiers : 18

Police Municipale : 0800 095 140

SAMU : 15

SOS Médecins 95 : 01 30 40 12 12

Maison de la Justice et du Droit :
01 30 11 11 20

La Poste : 36 31

Caisse d'Allocations Familiales :
0 820 25 95 10

Caisse Primaire d'Assurance Maladie :
36 46

Hôtel des Impôts : 01 34 53 38 00

Taxis : 01 39 86 44 01

Transports solidaires : 01 34 53 32 23

Service Inter-Âge et Maintien à Domicile

du lundi au mercredi : 8h30 à 12h et 13h à 17h30

le jeudi : 13h à 20h

le vendredi : 13h à 17h30

(Attention : fermeture des portes 15 minutes avant)

Instantané du mois Anniversaire de Madame Chabot

Madame Chabot est venue spontanément au Service Inter-Âge et Maintien à Domicile avec gâteaux et boissons, fêter son anniversaire.

Un grand moment d'émotion et de convivialité pour toute l'équipe.



Trimestriel

- Directeur de la publication : Maurice Lefèvre
- Administration, rédaction :

Direction de la Communication / CCAS,
Michel Riedel, Sabrina Koestel, Jennifer Bierna
Sandrine Verstraete, Christine Licausi

- Conception : CPP 13840 Rognes
- Crédit photos : Direction de la Communication,
Bertrand Guigou, DR, Thierry Le Ralle,
Photo de la couverture : pressmaster www.fotolia.com
- Tirage 3 000 exemplaires.



www.canalgarges.com

Votre bien-être : au cœur de nos préoccupations



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

Pour une rentrée sereine, Garges-lès-Gonesse vous propose une panoplie d'activités dédiée au plaisir de s'occuper de soi.

Et parce qu'il est important de prévenir l'avenir, des dossiers de fond consacrés au maintien à domicile, à la maltraitance ou encore l'isolement vous informeront si besoin.



Jean PARÉ
2^e Adjoint au Maire
délégué aux Affaires sanitaires
et sociales, au Logement et
à l'Agenda 21
Vice-président du CCAS

Parce qu'une grande majorité de personnes aspire à continuer à rester chez elle malgré l'avancée en âge, nous développons et faisons notre priorité le maintien à domicile. Ainsi, anticiper le vieillissement est indispensable pour la prévention et l'accompagnement de la dépendance, un thème qui sera abordé par un expert de Retraite+.



Françoise FAUCHER
9^e Adjointe au Maire
déléguée aux retraités
et à l'intergénération

Pour celles et ceux qui seraient intéressés pour employer une personne en vue de vous aider et vous accompagner, vous pourrez prendre connaissance des trois types de Chèque Emploi Service Universel qui existent actuellement (voir page 15).

Vous retrouverez évidemment de nombreux ateliers et stages de prévention qui seront mis en place. Ces initiations sont toujours un alliage de renseignements scientifiques, de conseils ludiques et de bienfaits liés à une activité physique régulière.

Enfin, par les ateliers et les activités, vous vivrez d'inoubliables moments de détente et de convivialité. N'oubliez pas d'en prendre connaissance et de vous inscrire !

Les randonnées...

Plus de 80 séniors gargeois se sont inscrits aux randonnées pédestres organisées par le Service Inter-Âge et Maintien à Domicile (SIAMD). Divisés en deux groupes « les promeneurs » et « les compétiteurs », chaque participant a profité d'une activité plein air lui permettant de découvrir des itinéraires de promenade et d'entretenir sa forme physique.



Maison c



L'aromathérapie



L'atelier éco cosmétiques et l'atelier d'initiation à l'aromathérapie animés par Marie ont permis de découvrir les vertus bienfaisantes et soignantes des huiles essentielles et végétales. Dans le premier, les retraités ont également appris à fabriquer leurs cosmétiques avec des produits 100 % naturel (masque de beauté tenseur, crème hydratante) et sont repartis avec leur préparation pour la tester à la maison... résultats bluffants !!!

Noces d'or et de diamant séquence émotions...

17 juin 2014

Le 17 juin dernier, ont comparu publiquement à la Maison Commune, devant le Maire, Messieurs et Mesdames Belhassen, Hernet et Lemoine pour célébrer leurs noces d'or.

En présence de leurs amis et de la famille, le Maire a publiquement reconnu ces unions parfaites de cinquante années, qui forcent l'admiration.



Noces d'or de M. et M^{me} Belhassen

Sommes toute, 11 juin 2014



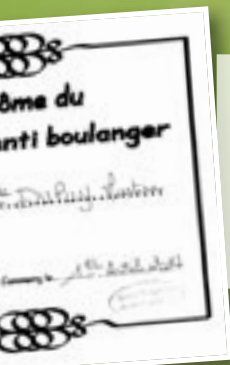
Journée très agréable à Amiens, capitale Picarde, à bord d'un bateau pour un déjeuner croisière.

Il a ensuite célébré les noces de diamant (60 ans de mariage) de Monsieur et Madame Potdevin.



Noces de diamant de M. et M^{me} Potdevin

du pain, 1^{er} avril 2014



Le 1^{er} avril dernier, l'ensemble des participants à la visite de la maison du pain à Commeny a pu fabriquer son pain et recevoir le diplôme du petit apprenti boulanger.

Réunion Fepem, 29 avril 2014



Vous avez été nombreux à participer à la réunion d'information organisée en collaboration avec la Fepem sur le statut et les obligations des particuliers employeurs. Une autre réunion sera organisée le 21 octobre 2014.

Visite du Jardin de Sonja

27 juin 2014



Noces d'or de M. et M^{me} Hernette.



Moment de détente et de convivialité dans le magnifique jardin de Sonja.



Sortie à la mer



M^{me} Hassen.



M. et M^{me} Lemoine.



La cérémonie s'est terminée autour du verre de l'amitié.

La sortie ann



En route pour la ville d'Auvers-sur-Oise.



Découverte pluvieuse mais joyeuse de la ville sur les



Recueillement devant la tombe de Vincent Van Gogh.



Accueil chaleureux pour aller se restaurer.



Partage et convivialité sont au menu.



uelle 2014



traces de Van Gogh.



M. le Maire adresse un message de bienvenue aux participants.



Salle comble à La Bastide – Méry-sur-Oise.



La fête au rendez-vous sur un rythme dansant.



Les amies de Madame Halimi ont organisé une surprise pour son anniversaire.

Escapades

par Christine
Licausi



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 et être domicilié sur Garges-lès-Gonesse ou 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.

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.

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 communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au Service Inter-Age et Maintien à Domicile.

● Le mardi 16 septembre 2014 à 14h30 Cueillette à la Croix Verte d'Attainville

Cette année, nous vous proposons de nouveau, de choisir et cueillir vos légumes à la cueillette toute proche de Garges-lès Gonesse.

Quelques conseils : munissez-vous de bonnes chaussures (voire de petites bottes), apportez votre panier. Si le temps est ensoleillé, prévoyez un chapeau et si au contraire il est pluvieux, emmenez un parapluie et un vêtement adapté.

● Le mercredi 17 septembre 2014 à 12h Repas champêtre et dansant à la Résidence Jeanne Carnajac



Cette année, une paëlla géante vous est proposée lors de notre traditionnel repas. Après un bon déjeuner, place à la danse jusqu'à 17h30.

● Le lundi 6 octobre 2014 à 10h Le parc des Félines



Centre de reproduction zoologique consacré à l'élevage des félins et des lémuriens, le parc des Félines est unique au monde. Il est implanté à 52 km de Paris, en Seine-et-Marne, à Nesles, dans le domaine forestier de la fortelle. C'est un véritable havre de paix pour les animaux qu'il héberge et la démonstration que la captivité n'est pas forcément synonyme d'emprisonnement. On peut y voir plus de 140 félins, des plus connus aux plus rares.



10h : Visite guidée du parc

12h30 : Déjeuner et après-midi dansant

au restaurant « le Kilimandjaro » situé dans le parc

17h30 : Départ en direction de Garges-lès-Gonesse

● Le jeudi 30 octobre 2014 à 14h30

Visite guidée de la Cité du Cinéma de Luc Besson

Crédit : DR – cité du cinéma



Situé à Saint-Denis, dans l'ancienne centrale électrique, Luc Besson repère ce lieu et le transforme en un pôle majeur de la création cinématographique en Europe. Ce complexe unique permet de créer des films de A à Z. Tous les savoir-faire et toutes les innovations techniques sont mobilisés pour faire naître les projets les plus ambitieux. La grande nef de verre et d'acier de 220 mètres de long dessert 20 000 m² regroupe les bureaux, les activités de production

cinématographiques, l'école supérieure Louis Lumière, l'Ecole de la cité ou encore neuf plateaux de tournage sont présents. Fidèle au bâtiment d'origine, la Cité du Cinéma conserve une âme industrielle qui allie Art Déco et modernité.

● Le mardi 4 novembre 2014 à 12h30

Après-midi crêpes à la maison du meunier à Sannois (95)

Le restaurant de la maison du meunier se trouve à proximité du moulin de Sannois en haut de la colline du Mont Trouillet, offrant ainsi un large panorama. La colline surplombe, au sud, la vallée de la Seine qui s'étend jusqu'à Paris. Au nord, la vallée de Montmorency est bordée jusqu'à Saint-Leu par une crête de collines boisées. L'ensemble est protégé au titre de « site caractère artistique ou pittoresque » et le moulin est inscrit aux monuments historiques depuis 1975.



Au programme de votre après-midi :

12h30 : Repas crêpes

14h30 : Visite du moulin

16h : Danse

● Le vendredi 21 novembre 2014 à 10h

Cité de la Céramique

Depuis mai 2012, la Manufacture nationale de Sèvres a été rejointe par le musée national Adrien Dubouché de Limoges, il devient la Cité de la Céramique - Sèvres et Limoges. Vous y découvrirez une présentation permanente d'une partie de ses collections céramiques et vitriques, mais également des expositions.



10h : Introduction à l'ensemble des savoir-faire de la production de porcelaine de Sèvres et découverte commentée de deux ateliers.

12h : Déjeuner au restaurant* tout près de la cité.

14h : Visite libre du musée et des collections permanentes.

*cuisine de marché à base de **produits frais**, réalisée par le Chef dans ses cuisines. **Les entrées, plats et desserts sont fait maison !!!!**

Laure Babiker stage timbre

● Le mercredi 10 décembre à 15h30

Découvrez un autre Paris, à bord du petit train bleu et admirez les illuminations de Noël

“Le circuit Élégant” que vous propose la société Another Paris à bord de son petit train bleu, vous mènera à travers le Paris de luxe, des affaires et des divertissements, du Louvre à l’Opéra Garnier. Vous découvrirez les quartiers entièrement créés entre le XVII^e siècle du roi Louis XII et le XIX^e siècle de l’empereur Napoléon III. Vous croiserez des destinées célèbres : Catherine de Médicis, Louis XII et Anne d’Autriche, les cardinaux Richelieu et Mazarin, Louis XIV le Roi Soleil et son jardinier André Le Nôtre... Vous admirerez les élégantes places royales et les charmants passages couverts. Puis vous débusquerez une multitude de salles de spectacle. Vous percevrez l’influence financière de ce quartier avec de grandes banques, l’animation débridée du Faubourg Montmartre et l’activité bouillonnante de l’Hôtel Drouot rompant avec le calme des terrasses de la place Gaillon ou de la place du marché Saint Honoré.



Crédit photo : Another Paris



Crédit photo : Another Paris



Crédit photo : Another Paris

● Le dimanche 21 décembre 2014 à 12h

Déjeuner-spectacle au Repère des Pirates



Situé sur la commune de Villecresnes (94), le Repère des Pirates vous accueille dans un cadre féérique sur le thème de la piraterie du XVIII^e siècle. Une cascade d’eau de plus de 6 mètres de haut, un bateau pirate impressionnant, des animaux exotiques, des pirates grandeurs nature, des trésors et une avalanche de pièces d’or vous attendent dans ce lieu magique... Durant votre déjeuner (formule buffet), des animations telles que la magie vous seront proposées.

Les bons réflexes pour bien vieillir...

Info ateliers



Pour la deuxième année consécutive, le SIAMD en partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) propose divers ateliers de prévention sur des thématiques diverses qui vous concernent.

DES RÉSULTATS ÉDIFIANTS : 5 à 15 comportements changés en moyenne et 64,6% des participants ont gardé des contacts entre eux 1 an après avoir suivi l'atelier.

1 Atelier **D-marche** Marcher, c'est bon pour la santé

L'objectif est de valoriser l'activité physique quotidienne des seniors dans le cadre des « pas » faits chaque jour de manière naturelle.

L'action comporte 5 dimensions :

- **Une réunion de sensibilisation** pour appréhender de nouvelles habitudes ;
- **L'appropriation d'un outil : le podomètre**, pour mesurer instantanément et dans le temps les effets liés au changement ;
- **Un site Internet** permettant d'accéder régulièrement à une source d'informations ainsi qu'à un réseau de

structures partenaires, de créer son espace personnel et confidentiel;

- **Une communauté de « D-marcheurs »** pour créer une émulation collective.

Au cours de la deuxième session, un podomètre connectable au site internet **D-marche** est distribué gratuitement.

Les retraités gargeois D-marcheur inscrits en 2013 ont réalisé à ce jour ensemble plus de 370 km en un peu moins de 10 mois. Venez nombreux tenter de les dépasser ! **Tarif : 5 €**

Les randos reprennent ...

L'activité « randonnée pédestre » mise en place par le SIAMD en janvier 2014 a remporté un vif succès avec plus de 80 inscriptions. Au-delà de ses vertus sportives, cela permet un ressourcement intellectuel, spirituel propre à la réflexion et au rapprochement avec la nature.

Une réunion d'information et d'inscription
se déroulera le **12 septembre 2014 à 16h**

Les randonnées se déroulent
tous les **vendredis de 13h à 17h30**

Lieu de rendez-vous : résidence **Jeanne Carnajac**

Date de la 1^{ère} randonnée : le **19 septembre 2014**

Gratuit



Prévoir vos encas, bouteille d'eau, chapeau, parapluie, ...

Tous les participants doivent justifier d'une autorisation médicale à la pratique sportive. Une tenue sportive n'est pas obligatoire néanmoins des chaussures adaptées à la randonnée sont vivement conseillées et les chaussures de villes interdites.

L'activité randonnée pédestre est animée par Djamel Djebra, diplômé de l'UFR Médecine de Paris Sud Orsay en sciences de motricité option Vieillesse, Handicap, Mouvement et Adaptation (V.H.M.A). Egalement titulaire d'une licence en sciences et techniques des Activités Physiques et sportives à l'UFR STAPS d'Orsay, il développe actuellement des Programmes d'Activités Physiques adaptées à un public âgé et/ou handicapé.



Programme

- 13h : Accueil du public au lieu de rendez-vous
- 13h15 : Départ en car vers le site
- 14h15 : Arrivée et début de la randonnée après quelques rappels de consignes de sécurité.
- 16h30 : Arrêt de la marche et retour au calme (relaxation, travail respiratoire, retour sur le parcours).
- 16h35 : Montée dans le car et retour vers Garges
- 17h30 : Fin du créneau, dernières vérifications



2 Atelier du « Bien Vieillir »

Il se déroule en 7 séances de 3 heures pour un nombre maximum de 15 participants **tous les jeudis de 14h à 17h à la résidence Jeanne Carnajac (7 rue Duvivier 95140 Garges-lès-Gonesse)** et s'appuie sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité (quiz, séquence de relaxation...).

Réunion d'information le jeudi 18 septembre 2014.

Dates de l'atelier

• Séance 1 - jeudi 2 octobre 2014

« Bien dans son corps, bien dans sa tête »

Modifier l'image que les retraités ont d'eux-mêmes et leur rapport avec la société et intégrer l'importance du lien social et du maintien de l'activité physique.

• Séance 2 - jeudi 9 octobre 2014

« Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé »

Privilégier une alimentation variée et équilibrée et pratiquer une activité quotidienne et adaptée.

• Séance 3 - jeudi 16 octobre 2014

« Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre »

Prendre conscience de l'importance des contrôles médicaux réguliers et être attentif à la perte d'audition et d'acuité visuelle.

• Séance 4 - jeudi 6 novembre 2014

« Faites de vieux os »

Comprendre les fonctions de base de l'os et du squelette et intégrer certaines notions sur le dépistage et avoir le réflexe de s'adresser au médecin traitant.

• Séance 5 - jeudi 13 novembre 2014

« Dormir quand on n'a plus 20 ans »

Améliorer son sommeil en adoptant des règles d'hygiène de vie appropriées et limiter la consommation de somnifères.

• Séance 6 - jeudi 20 novembre 2014

« Le médicament, un produit pas comme les autres »

Connaître les effets positifs et négatifs des médicaments et limiter l'usage des médicaments par une bonne hygiène de vie.

• Séance 7 - jeudi 27 novembre 2014

Synthèse.

3 Atelier :

« Bien dans son assiette »

Bien se nourrir permet d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin pour rester en forme et protéger sa santé. Avec l'âge, les besoins nutritionnels ne diminuent pas mais changent. Cet atelier propose de vous apporter toute l'information nécessaire sur ce thème.

Nombre de séances : 5 ateliers

Séance de présentation le 24 septembre de 13h30 à 16h30 à la Résidence Jeanne Carnajac.

1. Bien-être à table pour vivre mieux : Les bénéfices à maintenir une alimentation équilibrée en termes de bien-être et de santé.

2. Rester en forme : Des conseils pratiques pour garder un poids de forme et rester actif.

3. Faire ses courses sans se ruiner : Des astuces pour lire les étiquettes et choisir des aliments d'un bon rapport qualité/prix.

4. Aiguiser ses papilles : Une expérience gustative pour découvrir une palette de plaisirs sensoriels.

5. Mettre la main à la pâte : Une rencontre conviviale autour d'une recette à réaliser ensemble.

4 Stage Tremplin

Réservé aux seniors ayant de 6 mois à 1 an de retraite. 15 personnes maximum.

Au Centre social Jean-Baptiste Corot • 1 rue Jean-Baptiste Corot • 95140 Garges-lès-Gonesse

Si prendre sa retraite est souvent perçu comme un temps mérité et attendu, c'est aussi une transition délicate à appréhender. Le passage de la vie active au statut de « senior » avec toute la connotation négative que cela véhicule, peut même s'assimiler au deuil d'une certaine image de soi et glisser vers la somatisation et le déclenchement de pathologie.

Programme

Le 30 septembre 2014 de 9h30 à 12h et de 12h à 17h

Module 1 : Qu'est-ce que la retraite pour chacun ?

Module 2 : Préserver et stimuler sa santé

Le 7 octobre 2014 de 9h30 à 12h et de 12h à 17h

Module 3 : Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie

Module 4 : Démarches administratives et juridiques : comment se faciliter la vie, améliorer ses connaissances des acteurs locaux.

Le 14 octobre 2014 de 9h30 à 12h et de 12h à 17h

Module 5 : Le lien social, comment le développer ?

Module 6 : Bilan du stage et perspectives pour sa retraite.

Pour vous accompagner vers une retraite active et épanouie, le SIAMD en partenariat avec la Mutualité Française d'Île-de-France et le PRIF*, vous propose si vous êtes retraité depuis moins d'un an et plus de 6 mois, un stage gratuit de 3 jours (6 modules).

Le déjeuner peut être pris à la cafétéria de l'hôtel de ville à réserver lors de votre inscription.

Tarif : 5 € / repas

Les différentes séances de l'atelier tremplin sont assurées par les intervenants suivants: Association ADAL, Association Nouvelles Voies, France Bénévolat, Union Régionale des PACT, conventionnés avec le PRIF et la Mutualité Française Ile de France.



Renseignements et programme, le 24 septembre lors de la séance de présentation ou au Service Inter-Âge et Maintien à Domicile au : 01 34 53 34 65 ou 01 34 53 32 92

par Sandrine Verstraete

Responsable du Service Inter-Âge
et Maintien à Domicile



Renseignement et inscription pour les ateliers ci-haut à partir du 1^{er} septembre 2014 au Service Inter-Âge et Maintien à Domicile au : 01 34 53 34 65 ou 01 34 53 32 92

Les conférences de prévention concrète animées par le Dr. Besse

Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Ile-de-France
Résidence Jeanne Carnajac • 7 rue Duvivier • 95140 Garges-lès-Gonesse

La maltraitance des personnes âgées est une réalité. Les violences peuvent être multiples et la nature des auteurs diverse (famille, amis, professionnels, voisins...). Conscients ou pas, les facteurs à risque ne doivent plus être sous-estimés.

Le docteur Besse vous propose une conférence sur cette thématique **le 23 septembre 2014 à 14h : Que faire face à une maltraitance ?**

- ✚ Définition de la maltraitance aux retraités
- ✚ Suis-je bien victime d'une maltraitance ?
- ✚ Comment me défendre ?

✚ Y'a-t-il d'autres solutions que le recours en Justice ?

Aller à la rencontre des autres favorise un épanouissement moral positif et permet de rompre l'isolement.

Ce sont autant de préoccupations légitimes auxquelles le docteur Besse vous propose de répondre lors d'une conférence **le 25 novembre 2014 à 14h : Causes et conséquences de l'isolement social en matière de perte de dignité, de qualité de vie et d'entrée dans la dépendance.**

- De quoi s'agit-il ? - Suis-je déjà concerné ? Quels en sont les



Crédit : © LUMIERES - Fotolia.com

facteurs ? – Comment les prévenir ? Pourquoi dois-je agir et concrètement qui peut m'aider ?

Ecrits en collaboration avec le docteur Besse

Renseignement et inscription par téléphone à partir du 1^{er} septembre 2014 au SIAMD : 01 34 53 34 65 ou 01 34 53 32 92

Réunion d'information sur le thème de la dépendance

Animée par un expert de Retraite Plus **Le 21 octobre 2014 de 13h30 à 16h30**



La dépendance est l'état d'une personne qui perd son autonomie au point d'être contrainte de faire appel à un tiers pour effectuer certains actes de la vie quotidienne. De nombreux seniors se retrouvent dans cette situation.

Retraite Plus vous propose, lors d'une intervention, d'expliquer les différentes facettes de la dépendance et les solutions pratiques à mettre en place.

La réunion d'information s'articulera autour de différentes interrogations :

- ✚ Qu'est-ce que la dépendance ?
- ✚ Comment l'anticiper, la détecter, l'accepter et vivre avec ?
- ✚ Quels sont les signes d'épuisement chez les aidants ?
- ✚ Quand se renseigner sur les établissements d'accueil ?

Retraite Plus aide les familles à vivre avec la dépendance de leurs proches. Ses experts se proposent de les informer et les assister quotidiennement de façon gratuite à :

- ✚ **Evaluer la dépendance** grâce à la grille Agir
- ✚ **Pallier à l'épuisement des familles** en trouvant des solutions adaptées
- ✚ **Obtenir des aides financières destinées à financer la dépendance**

Le CESU : Qu'est ce que c'est ? Comment ça marche ?



Écrit par Cynthia Ribotta, Responsable régionale Ile-de-France Ouest

Le Chèque Emploi Service Universel a été mis en place pour permettre aux particuliers d'employer facilement une personne afin de les aider à entretenir leur domicile et les accompagner dans leurs gestes du quotidien. Avec cet outil, vous pouvez ainsi déclarer et rémunérer votre salarié. Il simplifie vos démarches administratives d'employeur mais ne vous dispense pas de respecter le code du travail et la Convention Collective nationale du Particulier Employeur.

Trois types de CESU

1^{er} type : le CESU bancaire

est un chéquier qui permet de rémunérer son salarié à domicile. Ils sont à retirer auprès de votre banque.

2^{ème} type : le CESU déclaratif

permet de déclarer le salarié auprès de l'URSSAF.

Pour pouvoir se le procurer, prenez contact avec votre agence bancaire. Dématérialisé, l'inscription au CESU se fait sur le site www.cesu.urssaf.fr.

3^{ème} type : le CESU préfinancé

est un titre de paiement délivré sous forme papier ou dématérialisé, que vous remettez à votre salarié en paiement.

Fonctionnement du chèque emploi service

En premier lieu, vous devez adhérer au « CESU déclaratif ». Le CESU prélèvera les cotisations sociales sur votre compte bancaire. Votre salarié recevra une attestation de salaire.

Faut-il faire un contrat de travail si j'emploie un salarié en Cesu ?

C'est facultatif si vous employez votre salarié moins de 8h hebdomadaires ou moins d'un mois. Cependant, il est vivement conseillé et la FEPEM peut vous aider à sa rédaction.

Puis-je payer mon salarié avec des CESU ?

Vous pouvez le payer directement avec. Dans le cas des CESU préfinancés, vous donnez un CESU à votre salarié et le

complétez par un autre mode de paiement à votre convenance pour atteindre le tarif négocié.

ATTENTION : l'accord de votre salarié est obligatoire. Il faudra déclarer ses heures au CESU et rémunérer les charges sociales en plus.

Puis-je bénéficier de réduction d'impôts ou d'un crédit d'impôt avec le chèque emploi service ?

Quel que soit le mode de déclaration du salarié, l'emploi à domicile permet, sous condition, de bénéficier d'un crédit (ou d'une réduction) d'impôts pouvant aller jusqu'à 7500 euros par an.

Je n'ai plus besoin de mon salarié à domicile : comment faire ?

Vous devez mettre fin au contrat de travail de votre salarié. Parce qu'il est important de suivre avec rigueur la procédure de rupture avec son salarié, demandez à la FEPEM de vous aider pour être accompagné.

Plusieurs structures peuvent vous aider dans vos démarches

La Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM)

☎ Téléphone du lundi au vendredi entre 9h et 18h au 0825 07 64 64 (0,15€/min)

✉ par mail : iledefrance@particulieremploi.fr

Toutes les informations sur le site de la FEPEM : www.fepem.fr

Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)

Pour toute information sur les modalités de déclaration des salaires et de paiement des cotisations sociales

Tél. : 0 820 00 23 78 (0,12 €/ min)
www.cesu.urssaf.fr/cesweb/taux.jsp

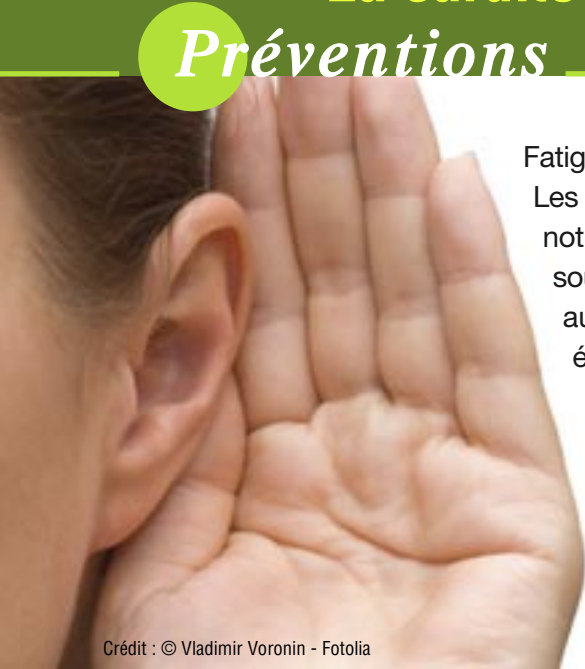
Le CCAS de Garges-lès-Gonesse

Pour les aides financières de l'APA et de la PCH
CCAS - Service Inter-âge et maintien à domicile
Contact : 01 34 53 32 23

La FEPEM organise une réunion d'information sur l'emploi à domicile le 21 octobre à 17h à la Résidence Jeanne Carnajac. **Inscription à partir du 1^{er} septembre 2014 par téléphone au Service Inter-Âge et Maintien à Domicile au : 01 34 53 34 65 ou 01 34 53 32 92.**

La surdité : “Journées de dépistage”

Préventions



Crédit : © Vladimir Voronin - Fotolia

Fatigue accrue, agacement, irritabilité... Les effets d'une mauvaise audition sur notre comportement sont largement sous-estimés. Retrouver une bonne audition, c'est retrouver un bon équilibre et confiance en soi.

En partenariat avec les audioprothésistes du centre « conversions », le SIAMD organise pour vous **2 journées de dépistage auditif gratuit les 9 et 16 septembre 2014**.

On estime qu'environ un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans serait atteint de surdité et la prévalence augmente avec l'âge.

Inscription obligatoire au 01 34 53 34 65 à partir du 1^{er} septembre 2014 dans la limite des places disponibles. Transport gratuit possible sur réservation.

Les causes de surdité

❶ Atteinte de l'oreille externe

L'obstruction du conduit auditif externe par un bouchon de cérumen est la cause la plus facile à diagnostiquer.

❷ Atteinte de l'oreille moyenne : Otite séreuse et séro-muqueuse

Il s'agit d'un épanchement inflammatoire, non infectieux, dans les cavités de l'oreille moyenne. Elle est rare chez la personne âgée, mais peut traduire un état inflammatoire chronique de la sphère ORL (rhino-sinusite, allergie).

❸ Perforation tympanique

Elle peut se découvrir à l'occasion d'un examen systématique,

ou lors d'une poussée infectieuse provoquée par la pénétration de liquide dans le conduit auditif externe (douche, shampooing).

❹ L'otospongiose

Il s'agit d'une affection familiale, entraînant une surdité à tympan normal.

❺ Atteinte de l'oreille interne

La presbycusie est la cause la plus fréquente de surdité chez la personne âgée. Elle correspond à un vieillissement de l'oreille interne. Elle évolue de manière progressive et constante, de 5 à 6 dB par décennie. Elle se manifeste par une diminu-

tion de l'acuité auditive, mais surtout par une dégradation de la compréhension de la parole. Elle peut s'associer à des troubles de l'équilibre.

En évoluant, elle contribue à l'isolement du sujet, qui préfère s'abstraire des situations de communication, plutôt que d'affronter l'embarras lié à ses erreurs d'interprétation.

Cela peut être corrigé par l'appareillage auditif. Sa prescription doit être précoce. L'appareillage ne peut être fait que sur prescription médicale, après avoir éliminé les pathologies loco-régionales.

Ouverture de la Maison de Santé Pluridisciplinaire

Le 1^{er} octobre prochain, la Maison de Santé Pluridisciplinaire ouvrera ses portes au public. Située au cœur du centre commercial Arc-en-ciel, elle permettra de : maintenir et développer l'offre de médecins généralistes et spécialistes sur la commune ; donner à tous la possibilité d'accéder à des soins adaptés et redynamiser le centre commercial.



Le cancer ne passera pas par moi !!!



Crédit : @lculig-Fotolia.com

Je le dépiste...

Le 10 octobre prochain, une grande manifestation intitulée « Octobre Rose » aura lieu au Centre commercial Cora, dans la galerie marchande. Elle est animée par la Ligue contre le cancer et vise à sensibiliser la détection du cancer colorectal et du cancer du sein. Pour l'occasion, la Mairie s'habillera de rose et différents ateliers vous informeront de manière ludique sur comment prévenir pour se prémunir et prendre soin de soi.



Actu des ateliers

Les ateliers « aromathérapie » de Marie

Résidence Jeanne Carnajac • 7 rue Duvivier • 95140 Garges-lès-Gonesse



Le 14 octobre 2014 de 14h à 16h30

Dans le cadre de la semaine du goût, Marie vous propose d'apprendre à utiliser les huiles essentielles et végétales dans la cuisine.

Le 28 octobre 2014 de 14h à 16h30 : atelier cosmétiques

Marie vous communiquera sa passion des cosmétiques créés à partir de produits de qualité. Vous apprendrez à fabriquer votre propre maquillage certifié naturel. Vous passerez un moment privilégié à préparer des recettes faciles, aux textures gourmandes et colorées que vous pourrez reproduire à la maison !

Le 18 novembre 2014 de 14h à 16h30 :

atelier de fabrication de produits d'entretien naturels

Marie* vous apprend à réaliser des produits d'entretien efficaces et naturels. En 2014, soyons bio et respectueux de notre environnement. Il n'y a pas de petits gestes pour préserver notre planète !



*Marie a été formée, diplômée et est distributrice agréementée des laboratoires de formulations Aroma-Zone depuis janvier 2011, afin de vous proposer des recettes cosmétiques formulées, testées et évaluées de façon sécurisée.

Ateliers originaux - Ambiance conviviale
Textures gourmandes,
délicatement parfumées et colorées !

Association « Jusqu'à la mort accompagner la vie » (JALMALV)



Pour les personnes endeuillées, l'association JALMALV propose une écoute soit au travers d'un soutien individuel soit dans le cadre d'un groupe d'entraide.

Maison de quartier Watteau
Route de Refuzniks - 95200 Sarcelles
06 35 31 80 31

Présidente de l'association Françoise MONET
Tél. : 06 19 01 37 80
Site internet : www.jalmalv.fr
Email : jalmalv.vo@wanadoo.fr

Association « UNAFAM »

Permanence mensuelle le deuxième jeudi de chaque mois de 16h30 à 18h30 sur rendez-vous. L'anonymat y est totalement respecté. Cette permanence offre aux familles en prise avec les difficultés posées par les maladies psychiques, un lieu d'écoute et de soutien moral ainsi qu'une aide spécifique dans les démarches administratives.



Renseignements et prise de rendez-vous :
Tél. : 06 80 73 94 13
Mail : 95@unafam.org
Site : www.unafam95.fr

Association « La 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.

Nota bene : 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.

Sur rendez-vous, tous les :

- **Lundis de 10h à 13h**
- **Mardis de 13h à 16h**



Crédit photo : dmitry lobanov-fotolia.com

Centre Social Jean-Baptiste Corot :
1 rue Jean-Baptiste Corot
95140 Garges-lès-Gonesse.
Tél. : 06 15 45 79 58

Solidarité

Nous recherchons des retraités **volontaires et solidaires**, aimant les animaux pour garder chien ou chat temporairement le temps de l'hospitalisation d'une **personne retraitée**. Merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e).

Crédit photo : © Chianuri - Fotolia



Père Noël

Comme chaque année nous recherchons **pour le Noël des enfants des familles suivies par le CCAS un Père-Noël**. Adressez votre candidature au Service Intégration et Développement Social, 8 place de l'Hôtel de Ville 95140 Garges-lès-Gonesse.



Bénévolat

Nous cherchons à constituer un groupe de bénévoles **pour venir nous aider à faire les différentes mises sous pli du service** (journal Générations, invitations, courriers, etc...). Ambiance conviviale garantie.



Casting

Nous recherchons des retraité(e)s bénévoles pour **réaliser une campagne de sensibilisation sur le cancer sous forme de roman photos**. Merci de contacter Madame Verstraete au 01 34 53 32 92 à partir du 1^{er} septembre 2014.



Repas annuel

Nous recherchons des retraités pour apprendre une chorégraphie de danse (style madison) afin de faire l'ouverture de bal des prochaines journées du repas annuel des seniors. Cours de danse gratuit avec notre professeur, tous les mardis de septembre à décembre. Merci de prendre contact au 01 34 53 32 92.

[illegible]

+ d'infos : Centre de Ressources pour les Associations
01 34 53 31 40



aime ses associations !