

# GÉNÉRATIONS

*Le magazine des retraités* **Septembre 2016** N°55



*Bien vivre sa retraite*



**Une rentrée  
pleine de vitalité  
et de projets !**

### Heures d'ouverture du Service Inter-Âge et Maintien à Domicile

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

(Attention : fermeture des portes  
15 minutes avant)

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

### Les projets seniors du CS Dulcie September

A partir de la rentrée, le centre social Dulcie September mettra en place diverses actions ouvertes à l'ensemble des centres sociaux et des Gargeois âgés de plus de 55 ans :

- organisation de loisirs intergénérationnels : un atelier artisanat et des sorties grands-parents / petits-enfants, 2 fois par an.
- Un point d'informations à l'accueil du centre social : « vieillir et alors ? », « bien vivre son âge », « le temps de la retraite »
- Mini-bilan de santé et goûter des seniors
- Des équipes citoyennes, afin de rompre l'isolement des personnes âgées mais aussi pour être bénévoles.
- Une « commission seniors », impliquant les personnes âgées, afin de leur permettre de participer à la vie sociale de la commune.

#### + d'infos

Centre social Dulcie September — ☎ 01 34 53 31 20

#### Trimestriel

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

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

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



## 3 ÉDITO

## 4 RETOUR EN IMAGES

Les activités du dernier trimestre

## 8 JE PRENDS SOIN DE MOI

Mieux connaître les risques  
pour prévenir l'AVC

## 9 JE M'INSCRIS À...

## 12 JE M'INFORME

> L'achat ou la location de matériel  
médical avec notre partenaire  
« Dan's médical »

> Les aides financières pour l'achat  
d'aides techniques

## 14



## PARLONS-EN

Assurance  
dépendance

## 16



## ZOOM SUR

L'école du temps libre  
et du bien vieillir

## 17 PAROLES DE

## 18 ACTUALITÉS

## 19 SORTIR À GARGES





# Générations Garges

Garges bouge toujours plus pour satisfaire ses habitants, quel que soit leur âge, et la rentrée n'est pas synonyme de reprise d'activités que pour les enfants. Visites guidées, voyages, sorties mensuelles... Vous l'aurez remarqué, à Garges, les animations ne s'arrêtent jamais.

Nous ferons le point sur la location ou l'achat de matériel médical et un des dossiers de ce magazine sera consacré à l'AVC (accident vasculaire cérébral). L'objectif est d'en connaître les risques pour mieux le prévenir. Bouger et bien s'entretenir, en favorisant une bonne alimentation, aide par exemple à réduire les risques.

Comme toujours, vous retrouverez des conseils, des expertises approfondies mais aussi des rendez-vous à ne pas manquer et des idées recettes.



**Maurice LEFÈVRE**, votre Maire



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



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



**Françoise FAUCHER**  
Adjointe au Maire déléguée  
aux Retraités et à l'Intégration

## Le chiffre

**Plus de 80** kilos

de moules ont été servis  
fin juin, lors du repas d'été  
de la résidence J. Carnajac

## La photo



A l'occasion de la fête des grands-mères, un grand repas a été servi à la résidence Jeanne Carnajac, avec un dessert très original : un cygne en pâte à choux, farci de crème chantilly.

# Les activités du dernier trimestre en images



## Forteresse de Château-Gaillard et visite guidée de château Gaillon – mai 2016

La Forteresse de Château-Gaillard, construite en deux ans pour protéger la Seine et la ville de Rouen des prétentions du roi de France, fut tour à tour un lieu de séjour des rois de France, un lieu d'exil et une prison. Pris alternativement par les troupes françaises et anglaises pendant la guerre de Cent Ans, le fort fut démoli en 1598 à la demande des États Généraux et transformé en carrière de pierres à partir de 1603, pour le couvent des Capucins. Du haut de ses ruines majestueuses, les seniors ont pu prendre de magnifiques photos de la Seine.

Le matin, nos seniors ont rencontré Carole, horticultrice passionnée, qui s'est associée à son mari pour combiner l'amour de la terre à celui des fleurs. Cette combinaison a donné naissance à une cuisine originale, que nos retraités ont pu déguster : madeleines aux graines de pavot et aux géraniums odorants, beignets de fleurs de saison (rose, sureau, trèfle), confitures de pissenlit, rose et baies de sureau, le tout avec des produits sains, bio et de leur production. L'après-midi, au cœur d'Amiens, capitale picarde, ils ont découvert les 8 jardins d'un particulier, articulés autour du symbole de l'évolution du jardinier : le jardin d'eau, le labyrinthe de pommiers, le cloître médiéval, le potager, le petit bois, le jardin romantique, le jardin en pots et le jardin perspective.



## Détour par la ferme mai 2016

## Sortie annuelle des seniors



*Le temps déplorable du mois de mai n'a pas perturbé nos seniors « globe trotteurs ». Entre deux éclaircies, ils ont pu pleinement profiter du programme de la traditionnelle sortie annuelle organisée par le Service inter-âge et maintien à domicile du CCAS.*

Le matin, les retraités ont visité le musée de l'outil. Situé au cœur du Vexin français, entouré de jardins bucoliques, ce musée offre aux visiteurs une atmosphère unique de la forge de Claude Bigeard, de ses collections d'outils et d'objets du quotidien, ainsi que des vestiges balnéaires gallo-romains. Ses multiples facettes ont satisfait la curiosité des seniors.







Le midi, le déjeuner de tradition normande, cuisiné par le Chef Valentin Petrov qui privilégie produits de saison et originalité, s'est déroulé au Moulin de Fourges. Situé aux portes du parc du Vexin et construit à la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle, ce moulin, dont l'architecture est inspirée par le hameau de la reine Marie-Antoinette au château de Versailles, est un site merveilleux pour faire des promenades très bucoliques au bord de l'Epte.





## Sortie annuelle *suite*





### Visite guidée du jardin d'Albert Khan – juin 2016

Dans un parc de 4 hectares, les jardins d'Albert Khan (banquier philanthrope et pacifiste du début du 20<sup>ème</sup> siècle) évoquent la diversité du monde de cette période. Deux jardins japonais, un jardin anglais avec rocaille, un jardin français devant une serre de plantes exotiques, des forêts dorées, bleues et vosgiennes. . . . Autant de tableaux vivants que les seniors gargeois ont pu découvrir lors de leur visite guidée avec la conférencière Amy Larue.



Dans un petit coin aménagé pour la détente et sous les parapluies, les seniors ont partagé avec elle un goûter de saison : une tarte aux fraises.

### Il était une fois un château et des chats – juin 2016

Ce n'est pas qu'un château que les seniors gargeois ont visité à Vascoeuil... Après l'acquisition en 1965 de ce domaine, les actuels propriétaires entreprennent, parallèlement à sa restauration, d'y créer un Centre d'Art et d'Histoire. C'est ainsi que les seniors ont pu découvrir les sculptures et les peintures de deux grands artistes. La visite s'est poursuivie jusque dans les jardins, jalonnés d'une collection permanente de plus de 50 sculptures. Elle s'est terminée au parc animalier « l'arche féline » regroupant 40 races de chat différentes.



### Journée libre à Cabourg

Cet été, les seniors se sont rendus en journée libre à Cabourg. Le soleil était de la partie... Le temps d'une journée, c'était les vacances.



# Mieux connaître les risques pour prévenir l'AVC



*La fiche de ce trimestre traite de l'accident vasculaire cérébral (AVC) pour venir compléter les informations que vous recevrez lors de la conférence du docteur Besse (voir page 9 de votre magazine).*

*Un AVC se produit lorsqu'une partie du cerveau est brusquement privée de sang. Il existe des AVC ischémiques et des AVC hémorragiques. Ils surviennent souvent chez les personnes présentant des facteurs de risque. Sur certains facteurs de risque, vous ne pouvez pas agir, mais sur d'autres, si.*

## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL ?

Un accident vasculaire cérébral ou AVC, communément appelé « attaque cérébrale », est une perte soudaine de la fonction du cerveau. Il est provoqué par un arrêt brutal de la circulation sanguine à l'intérieur du cerveau.

L'arrêt de la circulation du sang ne permet plus un apport suffisant en oxygène et en **éléments nutritifs**. Cela entraîne la mort des cellules cérébrales, au niveau de la zone du cerveau touchée.

La gravité de l'accident vasculaire cérébral dépend de la localisation et de l'étendue des zones cérébrales touchées.

### Le saviez-vous ?

En 2010, en France, il y a eu un peu plus de 130 000 hospitalisations complètes pour des accidents neuro-vasculaires, soit 1 AVC toutes les 4 minutes.

L'âge moyen auquel survient un AVC est de 73 ans (70 ans pour les hommes et 76 ans pour les femmes). L'AVC est la première cause de handicap acquis non traumatique, avec 30 000 patients qui gardent des séquelles lourdes.

## LES DEUX TYPES D'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

### Les AVC ischémiques

Dans huit cas sur dix, les AVC sont dits ischémiques : l'interruption de la circulation du sang est due à un caillot (sang coagulé) qui bouche une artère à destination du cerveau.

La cause principale est l'athérosclérose : c'est une accumulation de dépôts de cholestérol sur les parois des artères. Ces dépôts se durcissent progressivement et forment des plaques d'**athérome** qui rétrécissent les artères et favorisent la formation du caillot.

### Les AVC hémorragiques

Ils sont plus rares (20 % des cas). L'arrêt de la circulation du sang est dû à la rupture d'une artère du cerveau. La cause principale des AVC hémorragiques est une tension artérielle élevée.

### Les facteurs de risque sur lesquels vous :

| ne pouvez pas agir                                                                                                                                                                           | pouvez agir                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; L'âge : Le risque augmente avec l'âge, après 50 ans chez l'homme et après 60 ans chez la femme.</li><li>&gt; Les antécédents familiaux.</li></ul> | Identifiez les facteurs de risque cardiovasculaire pour ne pas les sous-estimer : le diabète, l'hypertension artérielle, la fibrillation auriculaire (les oreillettes du cœur battent trop vite), le tabagisme, le taux de cholestérol, l'obésité et le surpoids. |

+ d'infos : [ameli.fr](http://ameli.fr)



## 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 (retraite), 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 (voir tableau joint dans votre magazine).

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à créer un fichier clients.

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

## CONFÉRENCE DE PRÉVENTION CONCRÈTE SUR LES AVC ANIMÉE PAR LE DR BESSE

Membre de la Société de Gériatrie et de Gériatrie d'Ile-de-France

> **Mardi 13 septembre 2016 à 14h**

> Résidence Jeanne Carnajac – 7 rue Duvivier  
95140 Garges-lès-Gonesse

> Inscription par téléphone obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65  
à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2016

- Comment se protéger des accidents vasculaires cérébraux (AVC) en 2016 ?
- Comment le cœur se modifie-t-il avec l'âge et avec quelles conséquences ?
- Les accidents vasculaires cérébraux : comment arrivent-ils ? Pourquoi ? Leurs dramatiques conséquences. La prévention.

## REPAS CHAMPÊTRE

> **Mercredi 14 septembre 2016**

> 120 places



Au foyer résidence Jeanne Carnajac. Menu remis le jour de l'inscription.

## KERMESSE DU CLUB DU 3<sup>ÈME</sup> ÂGE

> **Samedi 17 septembre 2016 de 13h à 18h**

> Gratuit et ouvert à tous

7<sup>ème</sup> édition de la kermesse du Club du 3<sup>ème</sup> âge, organisée en partenariat avec la résidence Jeanne Carnajac.

### Au programme pour les petits :

- stands de jeux (Chamboule tout, croque la pomme, la pêche à la ligne, coupe la ficelle, le clown, la queue de l'âne, etc...)
- maquilleuse
- structure gonflable
- barbe à Papa

Suite >>

GRATUIT

GRATUIT





### Et pour les plus grands (et les plus sages !) :

- festival des jeux en bois
- grande tombola (tous les billets sont gagnants)
- stand de gâteaux confectionnés par les résidentes et adhérentes du club, vente de boisson
- exposition de l'atelier manuel

## VISITE DE LA GARDE RÉPUBLICAINE

> **Mardi 27 septembre 2016 à 12h**

> **Inscriptions : jeudi 8 septembre 2016**

> **50 places**



**Vers 12h30 :** déjeuner au Café Barjot.

**15h30 :** visite guidée de la garde républicaine. Que ce soit la visite des

coulisses, les entraînements ou dans les pas de la Garde dans le quartier Carnot, vous serez immergé(e) dans l'histoire du régiment de la Cavalerie et de ses majestueux chevaux.

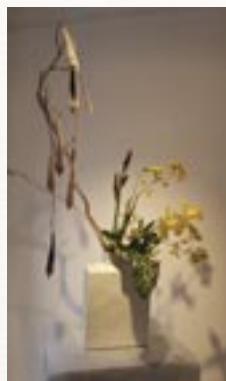
**Menu et horaires de ramassage sur les points de montée remis le jour de l'inscription.**

## ATELIER IKEBANA

> **Mardi 27 septembre 2016 de 14h30 à 16h30**

> **10 places**

L'année dernière, Monique Petit réalisait une démonstration d'art floral japonais à la résidence Jeanne Carnajac. Après cela, vous avez été nombreux à solliciter des cours d'initiation à cet art ancestral.



Monique Petit, qui l'exerce avec beaucoup de passion depuis de nombreuses années, vous accueillera chez elle dans son atelier à Eaubonne pour vous y enseigner les règles et principes fondamentaux.

Le prix de l'atelier comprend les fleurs coupées. Vous devrez ensuite ajouter le prix du pique à fleur en

métal, réutilisable, et emmener un contenant à fond plat (type plat à gratin) pour pouvoir ramener votre composition chez vous, à l'issue du cours.

**Horaires de ramassage sur les points de montée remis le jour de l'inscription.**

## VISITE DU PREMIER EMPIRE DU CHOCOLAT

> **Mardi 4 octobre 2016 à 10h**



En bord de Marne se dresse l'usine Menier, symbole de la plus grande chocolaterie au monde entre 1870 et 1914. L'entreprise amorce son déclin après la

Première Guerre mondiale, pour fermer définitivement ses portes en 1959. Depuis 1996, le site est le siège social de Nestlé-France.

**10h :** découverte de l'usine de chocolat et de ses bâtiments, classés aujourd'hui monuments historiques.

**14h30 :** visite guidée de la cité ouvrière de Noisiel conçue par les Menier pour loger les ouvriers de la chocolaterie.

## CONFÉRENCE DE PRÉVENTION CONTRE L'ARTHROSE ANIMÉE PAR LE DR BESSE

Membre de la Société de Gériatrie et de Gériologie d'Ile-de-France

> **Mardi 2 novembre 2016 à 14h**

> **Résidence Jeanne Carnajac – 7 rue Duvivier  
95140 Garges-lès-Gonesse**

> **Inscription par téléphone obligatoire au**

© 01 34 53 34 65 à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2016





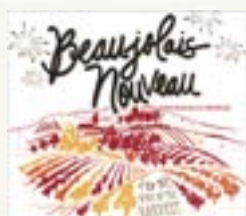
- Comment bien gérer son arthrose et prévenir son aggravation ?

L'arthrose est la première cause de douleur physique chez les retraités. C'est donc un facteur de risque de dépression qui favorise l'isolement social et touche au moins quatre millions de retraités, soit quatre fois plus que la maladie d'Alzheimer.

## CROISIÈRE BEAUJOLAIS NOUVEAU

> **Jeudi 17 novembre 2016**

> 50 places



Offrez-vous un déjeuner festif et mémorable à bord d'un écrin de verre. Laissez-vous emporter par la beauté des monuments tout en dégustant un menu raffiné, spécialement conçu à l'occasion de l'arrivée

du Beaujolais nouveau. Embarquez dans un bateau Parisien au départ de la tour Eiffel.

Le Chef propose une cuisine française de tradition, préparée chaque jour à bord, à base de produits frais et de saison. Elle privilégie le goût, la simplicité, et le respect des saveurs originelles des ingrédients.

**Menu et horaires de ramassage sur les points de montée remis le jour de l'inscription.**

## CONFÉRENCE SUR L'OSTÉOPOROSE ANIMÉE PAR LE DR AMINA LAHLOU

Gériatre à l'APHP et nutritionniste

> **Mardi 29 novembre 2016 de 14h30 à 17h**

> à l'Espace Associatif des Doucettes – rue du Tiers Pot  
95140 Garges-lès-Gonesse

> Inscription par téléphone obligatoire au

☎ 01 34 53 34 65 à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2016

> 200 places (accueil 20 minutes avant)



Dans le cadre de ses actions de prévention et du bien vieillir, l'Action Sociale de Malakoff Méric associée au Service inter-âge et maintien à domicile du CCAS de Garges a le plaisir de vous inviter à une conférence sur le thème «Prévention de l'ostéoporose et nutrition».

En France, on estime que 2,5 à 3,5 millions de femmes souffrent d'une ostéoporose post-ménopausique. Cette maladie osseuse est 2 à 3 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme, mais ceux-ci ne sont pas épargnés.

Une meilleure connaissance des risques permettrait de limiter les complications de cette maladie, principalement des fractures.

## SPECTACLE « LA BELLE DE CADIX »

> **Mardi 29 novembre 2016 à 14h30**

> 50 places en première catégorie



« Carlos Medina, fiancé à la riche businesswoman Cecilia Hampton, est une grande vedette de cinéma. Il part en Espagne tourner son nouveau film tiré d'une aventure de Pacco le Gitano, le célèbre aventurier gitan. Afin d'accentuer le réalisme, le producteur décide de tourner au milieu de vraies tribus gitanes. Carlos y rencontrera leurs traditions mais aussi une certaine Maria-Louisa... La belle de Cadix... » Un spectacle à retrouver au Casino Barrière d'Enghien-les-Bains.

**Horaires de ramassage sur les points de montée remis le jour de l'inscription.**

## DÉJEUNER SPECTACLE AU CABARET

> **Jeudi 8 décembre 2016 à 12h**

> 80 places

Déjeuner spectacle à un prix exceptionnel, dans la grande salle de l'un des cabarets les plus mythiques, dont le cadre historique est signé « Eiffel ». Il s'agit bien du Paradis Latin, situé dans le 5<sup>e</sup> arrondissement de Paris.



Variété d'attractions internationales à couper le souffle, réalisées grâce à la participation de plus de 35 artistes, sans oublier le célèbre French cancan, dans la grande tradition parisienne.

**Menu et horaires de ramassage sur les points de montée remis le jour de l'inscription.**



## ...Sur l'achat ou la location de matériel médical avec notre partenaire « Dan's médical »

*Après une intervention chirurgicale, une chute ou en cas de maladie invalidante, il est fréquent que les médecins établissent une prescription médicale pour louer divers appareillages. Lit médicalisé, chaise percée, fauteuil roulant peuvent faciliter la convalescence. Pour autant, il n'est pas toujours facile de savoir vers qui se tourner pour obtenir ce matériel.*

### L'IMPORTANCE DU DEVIS

Il vaut mieux organiser une visite avec le prestataire afin que le choix du matériel puisse se faire en tenant compte de votre pathologie, de votre environnement (surface appartement, agencement...), de votre activité et enfin de vos possibilités financières. Certains matériels sont en vente et d'autres peuvent être loués.

Il vous est recommandé dans tous les cas, de demander un devis pour faire votre choix en toute connaissance de cause et à tête reposée. Dans vos critères de comparaison, assurez-vous que la visite à domicile soit gratuite et que la société propose un service après-vente, très important en cas de problème sur le matériel.

### QUELS SERVICES ?

Tous les acteurs dans ce domaine ne proposent pas les mêmes services.

- « Dan's médical » loue des lits médicalisés électriques avec potence et barrières, matelas de prévention des escarres, lève-personnes, tandis que fauteuils roulant électriques, chaises garde-robe, déambulateurs, sont à vendre.
- Choisissez un prestataire qui pourra répondre à



l'ensemble de vos attentes, qu'elles soient matérielles ou sophistiquées.

- Certains acteurs proposent la livraison gratuite du matériel à domicile à partir d'un minimum de commande.
- Enfin, privilégiez les prestataires réactifs qui peuvent vous proposer un devis et une visite sous 48h, et qui ont adopté une charte ou une déontologie dans le cadre de leur mission. C'est en général un gage de sérieux et d'efficacité.

#### + d'infos :

DAN'S Médical – ☎ 01 39 93 80 55 – dan-s@dan-s.fr

### Le saviez-vous ?

Dan's Medical a été créé en 1995 pour apporter un service de transport scolaire à des jeunes en situation de handicap moteur. Une activité de vente et location de matériel médical pour l'hospitalisation à domicile s'est ajoutée en 1999. Dan's est agréé par la Sécurité Sociale pour le matériel médical et le transport de personnes.



# ...Sur les aides financières pour l'achat d'aides techniques

## LE FINANCEMENT PAR L'ASSURANCE MALADIE

Certaines aides techniques, si elles sont inscrites sur la Liste des Produits et Prestations Remboursables (LPPR) de l'assurance maladie, peuvent être partiellement financées. Pour la part qui reste à votre charge, vous pouvez faire une demande à votre Caisse d'Assurance Maladie au titre des prestations supplémentaires ou des aides financières.

## LA PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP

En cas de handicap permanent, pour la part restant à votre charge, vous pouvez solliciter une prestation de compensation du handicap (PCH) qui est gérée par la MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées).

Peuvent bénéficier de la PCH après l'âge de 60 ans :

- les personnes dont le handicap répondait avant 60 ans aux critères d'attribution de la prestation de compensation. Il faut cependant que la demande soit formulée avant 75 ans.
- les personnes qui exercent une activité professionnelle après 60 ans et répondent aux critères d'attribution.
- les bénéficiaires de la prestation de compensation choisissant de garder cette aide plutôt que de bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).
- les bénéficiaires de l'Allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP) qui choisissent de demander la prestation de compensation plutôt que de renouveler l'ACTP.



## LES AUTRES AIDES

- la Caisse d'Allocation Familiale (CAF) au titre des aides financières individuelles AFI (organisme national qui dispose d'un fond d'intervention qui peut être sollicité par tout allocataire de prestations familiales),
- vos caisses de retraite principale et complémentaire,
- votre mutuelle,
- le Conseil Régional.

## ATTENTION AUX DÉLAIS

Dans la plupart des cas, le matériel ne doit pas être acheté avant l'attribution de l'aide. Il faut fournir des devis et attendre l'accord de l'organisme avant d'effectuer l'achat.

Pensez à prévoir de faire ces demandes suffisamment en avance étant donné que les délais de réponse peuvent être longs.

### + d'infos :

N'hésitez pas à prendre contact avec une assistante sociale qui pourra vous conseiller sur les différentes démarches.

MDPH95 : 2 avenue du Parc, 95000 Cergy

# Assurance dépendance

*Les aides publiques suffisent rarement à financer une situation de dépendance des personnes âgées, à domicile comme en établissement. Pour y faire face, des assurances spécifiques existent désormais. Voici les points clés à étudier avant de souscrire un tel contrat et les solutions alternatives.*

## UN BESOIN D'AIDE OCCASIONNELLE

Si le besoin d'aides est léger (4 à 8 heures par mois d'aide à domicile), les caisses de retraite, l'action sociale peuvent apporter leur contribution financière selon le niveau de revenus de la personne concernée.

Pour les personnes en perte d'autonomie, l'APA (l'Aide Personnalisée à l'Autonomie) est allouée aux personnes classées en GIR 1 à 4. Mais elle ne couvre pas tous les frais liés à une situation de dépendance. Ce sont avant tout les ressources et le patrimoine de la personne en perte d'autonomie qui participent aux frais de prise en charge de la dépendance. Le complément vient de la famille et peut donner lieu à des aides fiscales.

**Mais attention,** le niveau d'implication personnel de la famille, s'il contribue à faire baisser la facture, pèse également lourd, à terme, sur les relations au sein de la famille et sur la personne âgée en perte d'autonomie.



## LES PERSONNES DÉPENDANTES

Pour les personnes âgées dépendantes, la facture peut être importante. Même en y consacrant l'intégralité de sa pension de retraite et malgré les aides publiques, souvent il reste une charge de 500 à 1 500 € par mois à payer.

Le recours à une assurance spécifique peut donc s'avérer judicieux. Moyennant quelques dizaines d'euros de cotisation par mois, il est possible de percevoir, en cas de dépendance, une rente viagère, voire un capital, et de bénéficier de différents services d'assistance pouvant se révéler particulièrement utiles.

## PRIVILÉGIEZ LA COUVERTURE LA PLUS LARGE POSSIBLE AVEC LE PLUS DE PRESTATIONS

Tous ces contrats proposent différents niveaux de garanties. En cas de dépendance totale, nécessitant la présence quasi-continue d'intervenants, l'assureur verse une rente viagère, comprise entre 300 et 3 000 € par mois. Le temps que l'état de dépendance soit reconnu, plusieurs mois peuvent s'écouler. Il faut donc privilégier les contrats qui indemnisent sans délai.

Moyennant un supplément de cotisation, certains contrats proposent la couverture des aides ponctuelles. Préférez un contrat qui propose le plus important taux d'indemnisation (de 60 à 100%). Statistiquement, une dépendance partielle est bien plus fréquente qu'une dépendance totale (dans 69 % des cas), et l'espérance de vie de la personne concernée, plus longue. À ces rentes peut s'ajouter un capital compris entre 1 000 et 10 000 €. Une garantie utile pour aménager son domicile.





## MÉFIEZ-VOUS DES DÉFINITIONS DE LA DÉPENDANCE, TROP RESTRICTIVES

Il n'y a pas de définition unique de la dépendance. Chaque assureur a élaboré ses propres critères d'évaluation. Certains se réfèrent à la grille Aggir utilisée par les pouvoirs publics pour attribuer l'APA, d'autres à la capacité de la personne à effectuer des « actes de la vie quotidienne », comme se déplacer, se laver ou s'alimenter seul. Moins les critères sont restrictifs, plus l'assuré a des chances d'être reconnu dépendant et d'être indemnisé. Il faut aussi savoir qu'être classé en GIR 4 n'est jamais suffisant pour être considéré comme en état de dépendance, même partielle, aux yeux des assureurs. Être reconnu dépendant par les pouvoirs publics (GIR 1 à 4) n'implique pas de l'être par les assureurs, qui tiennent compte de la seule évaluation de leur médecin-conseil.

## SOUSCRIVEZ TÔT POUR PAYER DES PRIMES MOINS ÉLEVÉES

La plupart des contrats peuvent être souscrits jusqu'à

74 ou 75 ans. Mais il n'est pas recommandé d'attendre cet âge : plus on souscrit tôt, moins la cotisation est chère. Il faut être en bonne santé pour souscrire. Un questionnaire, voire un examen médical, est toujours requis. Les personnes souffrant d'une « affection de longue durée » (diabète, hypertension artérielle sévère...) ou percevant une pension d'invalidité pourront difficilement souscrire. Enfin, les garanties n'entrent pas en jeu immédiatement. Une dépendance physique survenue dans l'année qui suit la souscription du contrat ne sera pas indemnisée (sauf en cas d'accident).

## PROFITEZ DES SERVICES D'ASSISTANCE POUR VOUS ET VOS PROCHES

Les assureurs multiplient les efforts en matière d'assistance. Dès la souscription, l'assuré profite de services d'écoute, d'assistance pour aménager le logement, constituer le dossier d'APA, mettre en place un plan d'aide ou de téléassistance, voire rechercher une place en maison de retraite. Les frais d'aménagement, d'aides à domicile ou d'établissement restent à la charge de l'assuré.

# L'école du temps libre et du bien vieillir

*Comme nous vous l'expliquions dans le dernier Générations, l'école du « temps libre et du bien vieillir » ouvrira ses portes en janvier 2017. Situé au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville, cet espace entièrement dédié aux seniors de la ville sera gratuit et ouvert à tous les retraités.*

## DES MOMENTS DE PARTAGE

Lieu ressource pour vous, elle vous permettra de partager des moments de convivialité, d'échanger sur tout ce qui vous concerne et vous intéresse.

Plaisir, écoute, échanges, conseils, partage d'expériences, bonne humeur et soutien moral seront les principes fondateurs de l'école, qui serviront à définir les actions qui y seront menées.

Ce projet a été pensé pour vous, sur la base de vos remarques mais il ne pourra vous ressembler et répondre réellement à vos attentes que si **chacun d'entre vous s'implique dans son organisation.**

## IMPLIQUEZ-VOUS !

A partir de septembre 2016, des réunions seront programmées en mairie afin que le groupe de retraités bénévoles déjà inscrit puisse travailler sur la programmation des actions de l'école, sur son règlement intérieur et ses engagements.

Il s'agit de rassembler 40 seniors gargeois **pouvant consacrer chacun 3 à 4 heures par mois de leur temps** au fonctionnement de ce lieu de vie et à son évolution.



*Bien vivre sa retraite*



### Ce projet vous intéresse ?

**Vous souhaitez vous engager à nos côtés dans la réalisation de ce grand projet et de cette belle aventure ? Vous pouvez vous inscrire pour les prochaines réunions au ☎ 01 34 53 32 92 dès lecture de cet article.**

**Dans l'attente de vous rencontrer nombreux !**

### + d'infos :

Service inter-âge et maintien à domicile  
☎ 01 34 53 32 92





## Le courrier des lecteurs

Pour cette rubrique, c'est vous qui avez la parole ! La lettre d'un lecteur satisfait, une question, une astuce, une recette ou une passion à partager, des créations à faire découvrir : nous publierons ici tout ce que vous nous envoyez.

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 40 minutes*

### Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 10 rectangles de pâte à lasagne
- 1 poivron
- 1 courgette
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 aubergine
- 2 boules de mozzarella
- 400ml de sauce tomate
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 70g de gruyère
- huile d'olive
- sel, poivre

### Lasagne aux légumes de Gérard V.

*Préparation de la recette :*

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Couper les légumes en rondelles sauf la carotte et le poivron. Râper la carotte à l'économe pour en faire des lamelles fines. Couper le poivron en lamelles.
3. Dans un plat à four, asperger le fond d'huile d'olive, mettre une couche de pâte à lasagne, une couche de sauce tomate, puis une couche de légumes. Répéter l'opération. Finir par une couche de pâte à lasagne recouverte de la crème fraîche, de rondelles de mozzarella. Parsemer de gruyère, saler et poivrer.
4. Enfourner 40 minutes. Pour savoir si les lasagnes sont cuites, enfoncer la lame d'un couteau dans le plat. Si la pâte à lasagne est encore dure, laisser au four.



### Casser la voix !

**Remède naturel d'Alice pour retrouver sa voix lorsqu'on a une extinction.**

Mettre dans un saladier un blanc d'œuf, le jus d'un citron non traité et deux cuillères à soupe de sucre en poudre. Battre le tout ensemble

jusqu'à obtenir un mélange homogène. Réserver le tout au frigidaire.

Prendre une cuillère à soupe de ce mélange toutes les heures pendant quatre jours maximum.

Si votre voix n'est toujours pas revenue passé ce délai, il



est conseillé de consulter un médecin.

### 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.

Ces 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. Un groupe d'entraide de personnes en

deuil qui partage le même vécu existe également. Le respect et la confidentialité sont garantis.

**Écoute deuil :**  
Maison de quartier Watteau  
Route de refuzniks,  
95200 Sarcelles  
☎ 06 35 31 80 31

**Présidente de l'association :**  
Mme Françoise MONET  
☎ 06 19 01 37 80  
www.jalmalv.fr  
jalmalv.vo@wanadoo.fr

### Association Maison du diabète

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

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

**A noter :** La Maison du diabète et de la nutrition 95 n'est pas un centre médical ou de soins, ni une association de malades. Aucun produit n'est vendu et toutes les prestations sont gratuites.

#### + d'infos

☎ 06 15 45 79 58  
www.mdn95.fr

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

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

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

#### + d'infos

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

## PETITES ANNONCES

### Action Solidaire :

La ville doit prochainement signer une convention partenariale avec deux associations de **protection des animaux** afin de pouvoir procéder à une **campagne de stérilisation des chats** dits errants afin qu'ils deviennent des chats dits libres.

Afin d'appuyer la démarche des bénévoles de la ville et de l'Association du chat libre du Parisis dans ce domaine, nous recherchons des retraités ayant déjà pratiqué ou pratiquant encore le



trappage de chats en vue de leur stérilisation.

**Merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e) au**  
☎ 01 34 53 32 92.



# Les rendez-vous dans votre ville

## SEPTEMBRE

**Forum des Associations**  
Samedi 3 septembre  
de 10h à 18h  
Parvis de l'Hôtel de Ville



**72<sup>ème</sup> anniversaire de la Libération de Garges**  
Samedi 3 septembre 2016  
de 9h45 à 11h  
Pont de Pierre Stèle des fusillés  
Monument aux morts

**Vide grenier du Vieux-Pays**  
Dimanche  
4 septembre 2016  
de 8h à 18h

Organisé par l'Association  
Les amis de Saint Martin



**Don du sang**  
Jeudi 8 septembre 2016  
de 14h à 19h30  
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



**Repas Champêtre**  
Mercredi 14 septembre  
de 12h à 17h  
Résidence Jeanne Carnajac

**Kermesse du Club du 3<sup>ème</sup> âge**  
Samedi 17 septembre 2016  
de 13h à 18h  
Résidence Jeanne Carnajac

**La Gargeoise**  
Dimanche  
18 septembre 2016  
à partir de 9h  
Départ du Stade Coubertin



**Conseil Municipal**  
Mercredi 21 septembre 2016  
à partir de 19h  
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

**Match d'ouverture de l'Euro de Foot en Sport adapté**  
Mardi 27 septembre  
à partir de 17h  
Stade Coubertin

## OCTOBRE

**Brocante Saint Just**  
Samedi 1<sup>er</sup> octobre  
de 8h à 18h30  
Place du marché St Just

**Ouverture de saison à l'Espace Lino Ventura**  
Samedi 8 octobre  
à partir de 20h  
Espace Lino Ventura  
Spectacle gratuit



**Festival des jeux**  
Samedi 22 octobre  
de 10h à 19h  
Gymnase Colette Besson

**A donf les manettes**  
Vendredi 28 et  
samedi 29 octobre 2016  
Gymnase Colette Besson

## NOVEMBRE

**Conseil Municipal**  
Mercredi 9 novembre à partir 19h  
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

**Don du sang**  
Jeudi 10 novembre  
de 15h à 19h  
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



**98<sup>ème</sup> anniversaire de l'Armistice de 1918**  
Vendredi 11 novembre  
à partir de 9h45  
Place de l'abbé Hérand



**ESPACE LINO VENTURA**  
Avenue du Général de Gaulle  
Spectacles ☎ 01 34 53 31 00  
Expositions ☎ 01 34 53 31 06  
espacelinoventura@villedegarges.com



**CINÉMA JACQUES BREL**  
1 place de l'Hôtel de Ville  
☎ 01 34 53 32 26

Nouveaux tarifs à partir  
du 1<sup>er</sup> septembre 2016

**TARIFS 2016**  
**Séances régulières**  
Plein tarif 6,50€  
Tarif réduit 4,50€  
Tarif - de 12 ans 3,50€

**Séances 3D**  
Plein tarif 7,50€  
Tarif réduit 6€  
Tarif - de 12 ans 4,50€

# SAISON CULTURELLE 2016/2107

SPECTACLE D'OUVERTURE  
**RENDEZ-VOUS À**  
L'ESPACE LINO VENTURA  
**LE 8 OCTOBRE À 20H**  
(gratuit)



## ESPACE LINO VENTURA

01 34 53 31 00 / [ESPACELINOVENTURA@VILLEDEGARGES.COM](mailto:ESPACELINOVENTURA@VILLEDEGARGES.COM)



[WWW.VILLEDEGARGES.FR](http://WWW.VILLEDEGARGES.FR)



**GARGES**  
Forte & fière

Espace Lino Ventura