

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Décembre 2016 N°56



Bien vivre sa retraite



**2017 : année
de la vitalité
et de la convivialité**

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

Signature de la charte du bien vieillir



Le Comité Départemental des Retraités et Personnes Agées du Val d'Oise a rédigé une charte pour le « Bien Vieillir en Val-d'Oise ». Elle a été signée par le Maire, Maurice Lefèvre, le 15 novembre 2016. Cette signature témoigne de son engagement, de celui du conseil municipal et du conseil d'administration du CCAS à donner aux personnes âgées leur place dans la Ville, grâce à la mise en œuvre d'actions et de projets adaptés à leurs attentes.

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

Imprimé sur du papier recyclé - non PEFC • Tirage : 3000 exemplaires



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les activités du dernier trimestre

5 JE PRENDS SOIN DE MOI

La vue : un capital à préserver
et à protéger

7 JE M'INSCRIS À...

11 JE M'INFORME

Simulez toutes vos aides en ligne !

12



PARLONS-EN

Elections présidentielle
et législatives 2017 :
vote par procuration
en quelques points

14



ZOOM SUR

Le plan grand froid

16 L'ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR

17 PAROLES DE

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES



De belles fêtes

La magie des fêtes de Noël nous permet à tous de passer un beau moment en famille ou de se rappeler les souvenirs qui ont marqué notre vie.

A Garges, les évènements sont nombreux et votre participation nous fait toujours le plus grand plaisir.

Quel que soit votre âge, nous continuons à construire notre Ville et ses moments forts, grâce à vous.

Je vous souhaite à tous de passer de bonnes fêtes.
C'est avec plaisir que je vous retrouverai pour une nouvelle année, qui s'annonce déjà forte en évènements.



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

Le plan canicule a donné lieu cet été à

1560

appels téléphoniques
du Service Inter-Âge et Maintien
à Domicile en direction des
seniors inscrits sur le registre
des personnes vulnérables.

La photo



Nadine Mousseau, de l'association Les tissus de la Mémoire, exposait ses créations en tissu et ses collages lors de la kermesse du FRPA. Représentants des personnages Gargeois, les collages sont réalisés à partir d'images de produits alimentaires, récupérées dans différents magazines.

Les activités du dernier trimestre en images



◀ Repas champêtre

De nombreux seniors sont venus profiter des derniers jours de beau temps au traditionnel repas champêtre. Après dégustation d'un menu méditerranéen, Michel et Corinne de la compagnie « MC DAN'S » les ont invités à danser en ligne sur des airs de madison, de macarena...



▲ Kermesse du club du 3^{ème} âge

Encore un vif succès pour cette 10^{ème} édition de la kermesse du club du 3^{ème} âge, organisée en partenariat avec le FRPA.



▲ Garde républicaine

Après un bon déjeuner au Café Barjot, les seniors gargeois, accompagnés d'un guide conférencier, ont visité la Garde Républicaine. Ils ont ainsi été immergés dans l'histoire du régiment de la Cavalerie et de ses majestueux chevaux.



Croisière Beaujolais

Visite de la chocolaterie Menier et de la ville de Noisiel ▼



Les retraités ont pu visiter l'empire du chocolat Menier construit d'une main de maître par Jean Antoine Brutus Menier, à Noisiel en 1830. Pharmacien à l'origine, il a eu l'idée ingénieuse d'enrober de chocolat des poudres médicamenteuses. Ce qui donna par la suite

naissance dès 1836 à la tablette de chocolat Menier que nous connaissons tous encore aujourd'hui. Il a également construit et pensé la ville de Noisiel où était installée la chocolaterie, pour répondre aux besoins de son personnel : école, pharmacie, café...



◀ Randonnées pédestres

Chaque vendredi, le groupe de « seniors randonneurs » se retrouve pour partager un moment d'évasion et de convivialité, lors des randonnées organi-

sées par Djamel Djebra, diplômé de l'UFR Médecine de Paris Sud et titulaire d'une licence en sciences et techniques des Activités Physiques et Sportives.

Comme l'écrit David le Breton dans son livre "Eloge de la marche" : « *La marche est ouverture au monde. Elle rétablit l'homme dans le sentiment heureux de son existence. Elle plonge dans une forme active de méditation, [...] permet d'appréhender les lieux, les paysages et une multitude de petits détails qui nous échappent habituellement* ». Pour s'inscrire, renseignements auprès du SIAMD au ☎ 01 34 53 34 65.

La vue : un capital à préserver et à protéger



La fiche de ce trimestre traite des troubles et maladies de la vue et de l'importance du dépistage et du suivi de la santé de ses yeux.

Ces informations viennent compléter celles que vous recevrez lors de la conférence du 21 février 2017, organisée par Médéric Malakoff en partenariat avec Rétina France et le CCAS, sur la basse vision et l'alimentation (voir page 9) et celle du docteur Besse le 18 avril 2017, sur la baisse de l'acuité visuelle (voir page 10).

L'ŒIL, CET ORGANE COMPLEXE

L'œil est un organe essentiel à la vue. Il permet de recevoir et de transformer les vibrations électromagnétiques de la lumière en influx nerveux qui sont transmis au cerveau.

Le mouvement d'un œil entraîne automatiquement le même déplacement de l'autre. Cette conjugaison des deux yeux permet à la vision binoculaire de jouer pleinement à toutes distances et donne la possibilité de voir en relief.

Mais l'optique peut avoir des ratés, car l'œil est un organe complexe et fragile. Ces maladies, dont tout le monde parle sans bien les connaître (cataracte, glaucome, dégénérescence de la rétine, rétinopathie pigmentaire, rétinopathie diabétique...) doivent être détectées le plus tôt possible pour être soignées de

manière efficace. C'est l'utilité du dépistage, destiné surtout à ceux qui sont plus particulièrement menacés.

Vous pouvez agir pour votre vue et sans attendre les premiers troubles.

Le diabète est une des cinq principales causes de cécité en Europe. Son traitement exige une étroite collaboration entre l'ophtalmologiste, le diabéto-logue et le médecin généraliste.



En France, près de la moitié des glaucomes ne sont pas dépistés et 800 000 diabétiques sont négligés, alors que, dans 8 cas sur 10, les maladies de la vue sont évitables ou guérissables pour éviter la cécité.

Plus d'un Français sur trois présente des troubles de la vue. Près d'un Français sur deux a besoin d'une correction optique.

Dans la plupart des cas, ces défauts sont liés :

- soit à une mauvaise courbure de la cornée (astigmatisme),
- soit à une anomalie de la longueur de l'œil : myopie (20% de la population) et hypermétropie.

COMMENT PRÉVENIR LES MALADIES DE LA VUE

Il faut toujours distinguer « correction de la vue » et prévention des « maladies de la vision ». Les verres correcteurs et les lentilles de contact servent à corriger la vue, ce qui n'empêche pas la vision d'être altérée, voire détruite par des atteintes internes indépendantes de la seule acuité visuelle. On peut également être atteint d'une maladie des yeux sans avoir de trouble de la vue.

Ayez le réflexe dépistage même si vous voyez bien avec vos lunettes ou vos lentilles. La présence ou l'absence de lunettes ne protège pas d'une autre maladie oculaire. Le renouvellement de lunettes est l'occasion de détecter des problèmes plus graves. La survenue de la presbytie est l'occasion pour les personnes dont la vue n'a jamais été corrigée de faire un examen complet.

Si vous avez

- > Plus de 50 ans
- > Des antécédents familiaux
- > Des yeux clairs
- > De l'hypertension
- > Une maladie qui peut menacer les yeux (diabète)
- > Un traitement médicamenteux
- > Une hypermétropie ou une forte myopie
- > Des antécédents de maladies oculaires

Si vous êtes

- > Conducteur d'un véhicule
- > Fumeur
- > Diabétique

COMMENT PRÉSERVER ET PROTÉGER SA VUE

Préserver sa vue, c'est d'abord protéger ses yeux : contre les rayons ultra-violet et en limitant sa consommation de tabac et d'alcool. C'est aussi leur apporter, par son alimentation, les principes actifs dont ils ont besoin.

Hygiène de vie

L'abus de tabac peut attaquer le nerf. Le tabagisme serait à l'origine de 20 % de la cécité chez les plus de 50 ans. Le bon régime rétine : *arrêter de fumer !* L'obésité favorise le diabète sucré et l'hypertension artérielle. L'excès de mauvaises graisses qui s'accumulent dans les vaisseaux sanguins peut boucher les petits vaisseaux de l'œil et diminuer la vision. *Le soleil* est un des responsables du vieillissement du cristallin (cataracte) et de la rétine.

Hygiène alimentaire

La *vitamine A* est nécessaire au fonctionnement de certaines cellules visuelles de la rétine. Privilégiez les poissons gras et leur fameux oméga-3. Augmentez sensiblement la consommation en fruits et légumes verts.

Surveiller sa vue régulièrement chez l'ophtalmologiste

Jusqu'à 45 ans : tous les 5 ans (tous les 3 ans en l'absence de contrôle à l'école ou au travail).

À partir de 45-50 ans : tous les deux ou trois ans. La survenue de la presbytie doit être l'occasion d'un contrôle.

Après 65 ans : au moins tous les deux ans.

Le saviez-vous ?

Créée en 1984, l'association loi 1901 « **Retina France** » regroupe les malades atteints de Dégénérescences Rétiniennes afin de les informer, de leur apporter assistances sociale et humanitaire, les aider à surmonter leur handicap. Elle regroupe à ce jour 20 000 membres. Il est possible de soutenir ces actions en faisant un don.

+ d'infos :

www.snof.org/
ophtasurf.free.fr/maladies.htm
retina.fr/retinaDrupal/content/la-dmla

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 (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 DU DOCTEUR BESSE

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

> **Mardi 17 janvier 2017 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 2 janvier 2017



« Comment rester jeune et en forme et prévenir très concrètement la perte d'autonomie ? ». La majorité des retraités la redoute alors qu'elle revendique le droit de

vivre à domicile sans contrainte et sans être un poids pour les enfants.

- Comment positiver et bien appréhender la survenue éventuelle d'incapacités avec l'âge ?
- Le rôle des activités physiques douces régulières. Lesquelles pratiquer et comment ?
- Le rôle d'une alimentation bien équilibrée.
- L'intérêt de l'accompagnement du médecin traitant dans la gestion de son capital santé.
- Comment éviter l'isolement social et pourquoi ?

ATELIER « BIEN DANS SON ASSIETTE »

animé par l'équipe de l'association
« Béléno-Enjeux-Nutrition »

> **Mardi 31 janvier 2017 à 14h**

> Ecole du temps libre et du bien vieillir

Hôtel de Ville - 8 place de l'Hôtel de Ville

> Inscription par téléphone obligatoire au ☎ 01 34 53 34 65
à compter du 2 janvier 2017.



Sous le signe du plaisir et de la convivialité, la Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF) en partenariat avec le SIAMD du CCAS de Garges, propose un atelier « bien dans son assiette ».

Suite >>

Chaque séance est animée par l'équipe de l'association « Béléno-Enjeux-Nutrition » sous une forme ludique et offre l'opportunité de mettre en pratique les notions de santé et bien-être autour de situations pratiques, pour finir par une dégustation.

Cet atelier se déroule en 5 séances :

Conférence de sensibilisation et d'information
mardi 31 janvier 2017 de 13h30 à 15h.

Les inscriptions à l'atelier auront lieu à l'issue de la conférence.

**1^{ère} séance : « Bien-être à table pour vivre mieux »,
mardi 21 février 2017, de 13h30 à 15h30 : les bénéfices à maintenir une alimentation équilibrée pour le bien-être et la santé.**

Bien se nourrir, c'est aussi une façon de mieux vivre pour donner à notre corps tout ce dont il a besoin.

**2^{ème} séance : « Faire ses courses sans se ruiner »,
mardi 28 février 2017, de 13h30 à 15h30 : des astuces pour lire les étiquettes et choisir des aliments d'un bon rapport qualité/prix.**

Cette séance permet aux participants de connaître toutes les astuces pour choisir des produits alimentaires d'un bon rapport qualité/prix.

**3^{ème} séance : « Rester en forme »,
mardi 7 mars 2017, de 13h30 à 15h30 : des conseils pratiques pour garder un poids de forme et rester actif.**

Comment la nutrition peut-elle nous aider à rester en forme tout au long de la journée en alliant exercices physiques, activités intellectuelles, plaisir et convivialité ?

**4^{ème} séance : « Aiguiser ses papilles »,
mardi 14 mars 2017, de 13h30 à 15h30 : une expérience gustative pour découvrir une palette de plaisirs sensoriels.**
Cette séance permet de prendre conscience des sensations gustatives et corporelles induites par la dégustation.

**5^{ème} séance : « Mettre la main à la pâte »,
mardi 21 mars 2017, de 14h à 17h : une rencontre conviviale autour d'une recette à réaliser ensemble.**
La séance « cuisine » est une façon originale d'aborder l'alimentation et son équilibre.

Conditions : s'engager sur le cycle de 5 séances.
Inscription par téléphone obligatoire au
☎ 01 34 53 34 65 à compter du 2 janvier 2017.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE GRÉVIN

> **Lundi 23 janvier 2017 à 15h**

> 19€ — 50 places



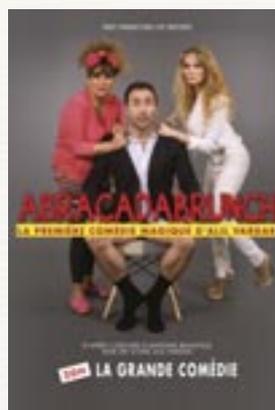
Le musée Grévin est un musée de cire privé, situé dans le 9^{ème} arrondissement de Paris. Des reproductions en cire de personnages célèbres y sont regroupées. C'est en 1881 que

Arthur Meyer, alors directeur du quotidien « Le Gaulois » a envie que ses lecteurs puissent « mettre un visage » sur les personnalités dont il était question dans son journal. À cette époque, la photographie n'était pas encore devenue la norme de la presse. Il décide alors de renouer avec un principe vieux de plus d'un siècle et de se tourner vers le sculpteur Alfred Grévin pour lui demander de créer les sculptures des personnalités qui font l'actualité. Le 5 juin 1882, le musée Grévin ouvre ses portes et le succès est immédiat. A ce jour, plus de 300 personnages y sont représentés.

ABRACADABRUNCH

> **Jeudi 2 février 2017 à 15h**

> 23€ — 40 places



Théâtre de La grande comédie à Paris, de et avec Ali Vardar.
Comédie à ne pas manquer : une emmerdeuse, un misogyne ! François Coulon a 45 ans et vient de vendre ses affaires. Célibataire, égoïste, misogyne, cavaleur, grossier, de mauvaise foi... Il a décidé de consacrer le reste de sa vie à lui-même. Le bonheur selon François.

Mais elle a une mission. Pour lui l'enfer va commencer ! Après ses trois précédents succès au théâtre, Ali Vardar, l'auteur du cultissime « clan des divorcés » nous offre sa 4^{ème} pièce où en plus de nous faire rire il a décidé d'y rajouter un peu de magie...

CONFÉRENCE SUR LE THÈME « LA BASSE VISION ET L'ALIMENTATION »

> **Mardi 21 février 2017 de 14h30 à 17h**

> 200 places (accueil 20 minutes avant)

> Inscription par téléphone obligatoire au

© 01 34 53 34 65 à compter du 2 janvier 2017.



Dans le cadre de ses actions de prévention et du bien vieillir, l'Action Sociale de Malakoff Médéric associée au Service Inter-Age et Main-

tien à Domicile du CCAS de Garges a le plaisir de vous inviter à cette conférence.

Espace Associatif des Doucettes – rue du Tiers Pot.

HISTOIRE DE BULLES

> **Mardi 28 février 2017 à 15h**

> 5€ — 27 places



Les bulles sous toutes leurs formes. Mélanie vous emmène dans son monde de douceur et vous fait découvrir la fabrication du savon. Vous visiterez

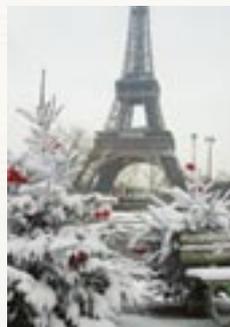
la savonnerie Belle Bulle à Mainbeville. Mélanie vous montrera les huiles et beurres utilisés pour la fabrication du savon. Ces matières grasses 100% végétales sont utilisées ainsi que l'argile, les pétales de fruits ou écorces, les pigments, qui renforcent le côté nature des produits. Belles Bulles fabrique artisanalement savons, gels douche, shampoings, sels de bain, savons pour les mains. Tous ces produits sont testés et contrôlés. Donnez de la douceur à votre peau en passant par la boutique en fin de visite.

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

DANSONS CHEZ LES GADZARTS

> **Mercredi 8 mars 2017 à 9h30**

> 46€ — 50 places



L'Oise est riche de sites renommés mais également de trésors méconnus que ce circuit vous permet de découvrir, tout en profitant d'un repas à la guinguette.

A 9h30, visite de la fondation des Arts et métiers de Liancourt. C'est le berceau historique de cette école nationale, qui a formé depuis des siècles grand nombre d'ingénieurs.

Découvrez également les premiers plans et calculs de la conception de la tour Eiffel, nommée à l'époque « tour de 300 mètres ». Saviez-vous que Gustave Eiffel s'était entouré de 7 ingénieurs gadzarts pour créer ce monument parisien ?

A 12h30, la guinguette des pêcheurs vous accueille pour le déjeuner. Jacques Besset, accordéoniste de renom, qui a exercé ses talents au fameux moulin de la galette et son chanteur, assurent l'animation musicale et dansante de cette journée.

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

APRES-MIDI MUSICAL AU CHATEAU DE GUIRY-EN-VEXIN

> **Lundi 27 mars 2017 à 15h**

> 27€ — 30 places



Profitez d'une visite guidée du château de Guiry-en-Vexin par le propriétaire, ponctuée de pauses musicales avec de la musique telle qu'on pouvait l'entendre au XVII^{ème} siècle dans

les châteaux. Cet après-midi comprend la visite du château en intérieur et extérieur, ainsi que de l'église du village, inscrite aux monuments historiques. De jeunes artistes professionnels vous feront découvrir des œuvres musicales en harmonie avec l'architecture classique de ce monument historique. Vous terminerez votre après-midi par une pause gourmande, lors d'un goûter servi dans les caves du château.

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

DE LA CATHEDRALE GOTHIQUE À LA CATHEDRALE DU SPORT

> Jeudi 6 avril 2017 à 10h

> 54€ — 50 places



A 10h : Visite guidée de la basilique cathédrale de Saint-Denis, premier chef-d'œuvre monumental de l'art gothique du XII^{ème} siècle. Sa construction fut

achevée au temps de Saint-Louis et rénovée par Violet-le-Duc, au XIX^{ème} siècle. On peut y admirer le plus grand ensemble de sculptures funéraires dans le monde avec ses 70 gisants et tombeaux de souverains. **A partir de 12h30 :** Déjeuner dans un restaurant de Saint-Denis.

A 14h30 : Visite guidée du stade de France.

Construit à l'occasion de la coupe du monde de football de 1998, il peut recevoir jusqu'à 80 000 spectateurs. La visite permet de découvrir la tribune officielle et le côté coulisses en retraçant le parcours emprunté par les sportifs les jours de match.

A noter : cette sortie est déconseillée aux personnes ayant des problèmes cardiaques et aux personnes ayant des difficultés à se déplacer, du fait de nombreux escaliers au stade de France.

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

CONFÉRENCE DU DOCTEUR BESSE

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

> Mardi 18 avril 2017 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 2 janvier



Les modifications de l'acuité visuelle avec l'âge : quelle prévention ? Voir convenablement prévient les troubles de la mémoire, les chutes et lutte contre



l'isolement social et les dépressions des retraités...

- Ce qu'est l'œil et ses fonctions.
- Pourquoi il se modifie dès l'âge de 15 ans.

- La cataracte : ses conséquences et que savoir de l'opération.
- Le glaucome : ses conséquences et l'intérêt de son dépistage.
- La dégénérescence de la macula liée à l'âge : ses conséquences.

Inscription par téléphone obligatoire au
☎ 01 34 53 34 65 à compter du 1^{er} mars 2017.

FLEURS ET SENTEURS DE L'IMPERATRICE

> Mercredi 26 avril 2017 à 14h30

> 29€ — 25 places



A 14h30, visite du château de la petite Malmaison où Joséphine pratiquait sa passion

botanique. Elle y acclimatait des plantes tropicales et cultivait, pour leurs senteurs subtiles, le jasmin, la rose ou la violette.

Dans les salons du château, découvrez à votre tour l'univers fascinant du parfum, au cours d'un atelier inédit animé par des professionnels. A partir de devinettes olfactives, vous apprendrez à reconnaître les différentes notes (épiciées, boisées ou fleuries) et serez invités à créer deux fragrances personnelles. En souvenir, vous pourrez emporter un échantillon des eaux de toilette que vous aurez composées.

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

Simulez toutes vos aides en ligne !

Un programme de simplification des démarches administratives intitulé "Dites-le-nous une fois" est désormais mis en ligne. Les proches aidants de personnes fragilisées, âgées ayant des difficultés d'accès aux nouvelles technologies seront mis à contribution... mais en une fois !



Connectez-vous au site **mes-aides.gouv.fr** et accédez à 22 dispositifs ainsi qu'aux bons interlocuteurs ou aux bons télé-services pour faire une demande : Allocations Familiales, Revenu de Solidarité Active, Aides au Logement, Allocation aux adultes handicapés, Aide pour une Complémentaire Santé, Allocation Supplémentaire d'Invalidité, Couverture Maladie Universelle Complémentaire, Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées, Allocation de Solidarité Spécifique.

En plus de la facilité d'accès aux différents organismes qui gèrent ces aides, certaines démarches ont aussi été simplifiées. Les 431 000 bénéficiaires de l'**ASPA** (allocation de solidarité aux personnes âgées ex minimum vieillesse) pourront bénéficier du renouvellement automatique de leur aide à la complémentaire santé via ce site, sans aucune démarche supplémentaire.

Les bénéficiaires de l'**AAH** (Allocation adulte handicapé) dont le taux d'incapacité est stable et supérieur à 80% peuvent bénéficier de l'allocation pour une durée pouvant aller jusqu'à 20 ans, contre 10 ans actuellement.

Pour calculer le "reste à charge" en maison de retraite, le site de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) "Pour-les-personnes-âgées.gouv.fr" propose son annuaire en ligne.

Dans le domaine de la santé

Les procédures d'admission, de prolongation et de renouvellement en affection de longue durée (ALD) sont allégées avec des durées d'exonération allongées, passant de 2 ou 5 ans à 3, 5 ou 10 ans.

En cas de décès

Les personnes ayant perdu un proche peuvent avoir recours à la déclaration unique de la perte d'un proche, service en ligne permettant la transmission directe à 18 organismes sociaux (caisses de retraite, sécurité sociale).

S'agissant du logement

La demande de logement social est simplifiée et accélérée par le service en ligne sur "demande-logement-social.gouv.fr". Un service d'assistance téléphonique et le ciblage par commune sont disponibles. Pour mémoire, le dossier d'admission en maison de retraite est national : vous pouvez le télécharger.

Demande de passeport

Les démarches de renouvellement et l'achat du timbre sont simplifiées, en ligne, en une seule fois.

Elections présidentielle et législatives 2017 : vote par procuration en quelques points

S'il vous est impossible de voter aux prochaines élections, vous avez la possibilité de choisir un autre électeur (le mandataire) pour voter à votre place. La procuration est gratuite.

COMMENT FAIRE ?

Mandant et mandataire doivent être inscrits sur les listes électorales de la même commune, mais pas nécessairement dans le même bureau.

Durée de validité : la procuration est établie pour un scrutin déterminé (pour l'un des deux tours ou pour les deux tours). Toutefois, une procuration peut être établie pour une durée au choix, dans la limite d'un an à compter de sa date d'établissement.

Où faire établir sa procuration ? L'autorité localement habilitée à établir une procuration pourra varier selon les endroits : soit le juge du tribunal d'instance du lieu de résidence ou de travail de l'électeur ; soit le greffier en chef de ce tribunal ; soit un officier ou un agent de police judiciaire.

Quand doit-on faire établir une procuration ? Une procuration peut être établie tout au long de l'année.

Le mandant : Le mandant est la personne qui ne pourra pas aller voter.

Qui peut voter par procuration ? 3 grandes catégories de personnes sont concernées par le vote par procuration (art L.71 du Code électoral) :

- Les électeurs attestant sur l'honneur qu'en raison d'obligations professionnelles, d'un handicap, pour raison de santé ou de l'assistance apportée à une personne malade ou infirme, il leur est impossible d'être présent dans leur commune d'inscription le jour du scrutin ou de participer à celui-ci en dépit de leur présence dans la commune.



- Les électeurs attestant sur l'honneur qu'en raison d'obligations de formation, parce qu'ils sont en vacances ou parce qu'ils résident dans une commune différente de celle où ils sont inscrits sur une liste électorale, ils ne sont pas présents dans leur commune d'inscription le jour du scrutin.
- Les personnes placées en détention provisoire et les détenus purgeant une peine n'entraînant pas une incapacité électorale.

Les démarches à accomplir : Le mandant doit se présenter personnellement et être muni :

- d'une pièce d'identité ;
- du formulaire de vote par procuration : peut être téléchargé et rempli en ligne sur le site service-public.fr. Ce formulaire peut aussi être obtenu au guichet de l'une des autorités habilitées citées ci-dessus.



Résiliation de la procuration :

Il peut se produire que le mandant puisse se rendre à son bureau de vote et désire voter personnellement. Si le mandataire n'a pas déjà voté, le mandant pourra voter après avoir justifié de son identité. Les mandants ont la faculté de résilier leur procuration à tout moment. La résiliation est effectuée devant les mêmes autorités et dans les mêmes formes que la procuration.

Le mandataire : Le mandataire est l'électeur qui vote à la place du mandant.

Les conditions pour être mandataire :

- jouir de ses droits électoraux,
- être inscrit dans la même commune que le mandant.

Le choix du mandataire est libre et sa présence n'est pas nécessaire lors de l'établissement de la procuration.

Modalités de vote :

Le mandataire ne reçoit plus de volet de procuration. C'est au mandant de prévenir le mandataire de l'établissement de la procuration.

Le mandataire ne peut disposer de plus de deux procurations dont une seule établie en France (art L.73).

Pour toute information, s'adresser :

- au tribunal d'instance,
- au commissariat de Police,
- à la brigade de Gendarmerie

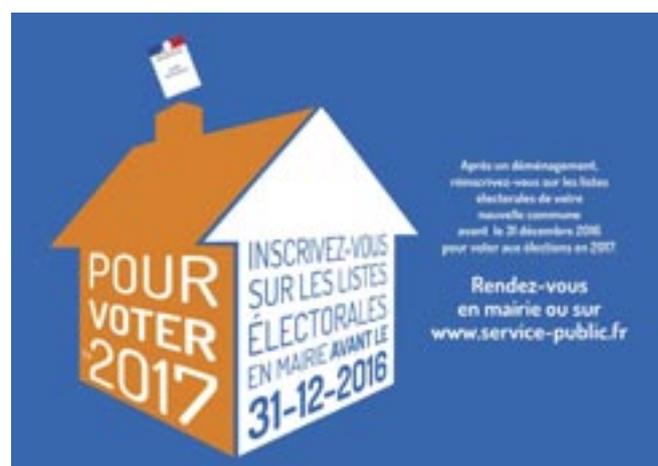
Toutes les explications et le formulaire CERFA sont disponibles sur le lien suivant :

www.interieur.gouv.fr/Elections/Comment-voter/Le-vote-par-procuration.

Jusqu'à quand établir la procuration ? Il n'existe aucune date limite, la démarche est possible jusqu'à la veille du scrutin. Mais le formulaire doit arriver à temps à votre bureau de vote. Il est préférable de s'y prendre au moins quelques jours à l'avance.

DES CAS PARTICULIERS

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Vous pouvez alors solliciter le commissariat le plus proche ou une brigade de gendarmerie par téléphone afin qu'un représentant se déplace à votre domicile pour établir la procuration. La logique est la même pour les **maisons de retraite** et les **hôpitaux**. Mais attention : le fait que les gendarmes ou les policiers se déplacent ne vous empêche pas de trouver un mandataire.



Le plan grand froid

Depuis l'hiver 2008, le plan grand froid n'est plus déclenché au niveau national mais à l'échelon départemental, par les préfetures. Il n'y a plus de seuil de déclenchement, l'appréciation de la conduite à tenir en cas de grand froid étant laissée aux préfets, en fonction surtout de la notion de « ressenti » des températures.

UN PLAN D'ALERTE EN TROIS NIVEAUX



Le plan « Grand Froid » est un dispositif qui s'accompagne d'une procédure de veille et consigne les bonnes pratiques pour prévenir les dangers d'une période de froid prolongée.

Il existe trois niveaux de vigilance :

- **niveau 1 (temps froid)** : température positive dans la journée mais comprise entre zéro et -5°C la nuit.
- **niveau 2 (grand froid)** : température négative le jour et comprise entre -5°C et -10°C la nuit.
- **niveau 3 (froid extrême)** : température négative le jour et inférieure à -10°C la nuit, ce niveau 3 correspondant à un niveau de crise exceptionnel.

Dès le niveau "temps froid", le Samu social renforce ses effectifs au 115, numéro utilisé par les sans-abri ou les passants qui veulent signaler un cas.

Les maraudes (camionnettes avec chauffeur, travailleur social, infirmier) sont alors renforcées en cas de "temps froid".

En fonction des niveaux, déclenchés par le préfet de Paris ou le préfet de police, le Samu social est

soutenu par des "partenaires" (Croix-Rouge, Restos du Cœur...).

Pour les personnes âgées, l'hiver est un changement de saison à haut risque qui réclame certaines précautions, tant du point de vue de l'alimentation que du chauffage ou encore de comportements simples.

COMMENT LUTTER CONTRE LE FROID ET PRÉSERVER SA SANTÉ

Les changements de temps impactent les cartilages et rendent les articulations douloureuses. De nombreuses crises d'arthrose surviennent à l'arrivée de la saison hivernale.

Certaines personnes âgées souffrent des extrémités (doigts, oreilles, nez, talons) : crevasses, engelures et mauvaise circulation du sang, qui provoquent des sensations de brûlure. Pour les mains, il faut privilégier le port de gants, le massage des mains et en cas de refroidissement trop important, l'utilisation de la bouillotte.

L'hiver correspond également à l'arrivée des affections respiratoires. L'humidité favorise l'émergence des virus et la multiplication des microbes. Le froid diminue les défenses immunitaires. La muqueuse nasale, rafraîchie, joue moins bien son rôle de barrière protectrice. Le nez peut être touché (rhume ou rhinite) mais aussi les muqueuses lorsque les microbes se propagent dans le fond de la gorge (pharyngite, angine, laryngite) mais aussi la trachée et l'appareil respiratoire (trachéite bronchite).

En cas de bronchite chronique, tout rhume risque d'aggraver l'infection et d'entraîner des complications pulmonaires.

Quant au virus de la grippe, il est redoutable pour les personnes âgées, qui mettent deux à trois mois pour récupérer. Pensez à vous faire vacciner, d'autant que le vaccin est efficace et gratuit pour les plus de 65 ans.



ATTENTION À L'HYPOTHERMIE

Des études ont démontré que l'hypothermie est relativement répandue parmi la population âgée vivant seule. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la température de l'habitation doit être d'au moins 20°C pour les personnes âgées sédentaires.

Chaque année, des personnes sont amenées aux services d'urgence à la suite d'une hypothermie : leur température corporelle est descendue en dessous de 35°C.

Certains médicaments, neuroleptiques, antidépresseurs, ainsi que l'alcool, troublent la perception du froid.

Si vous avez des difficultés à adapter votre tenue vestimentaire à la température extérieure, vous pouvez vous faire des repères avec une liste affichée qui indiquera pour chaque niveau de température ce qu'il convient de porter : pull, écharpe, manteau, gants, bonnet, etc.

A FAIRE POUR LUTTER CONTRE LE FROID ET SES INCIDENCES

La lutte contre le froid exige une dépense d'énergie importante de l'organisme. En hiver, il faut donc adopter une alimentation un peu plus riche en sucres lents (pain, légumes secs, riz, etc.).

Des repas équilibrés permettent de renforcer le système immunitaire. La vitamine C (dans les citrons, les oranges) augmente la résistance aux rhumes.

Porter plusieurs épaisseurs de vêtements : l'air qui sépare ces couches isole du froid, les choisir amples, pour ne pas gêner la circulation.

Boire des boissons chaudes.

Consulter son médecin aux premiers symptômes de maladies respiratoires.

Source : documents produits par le Conseil Consultatif National sur le troisième âge et par le magazine "Entourage".

Le compte à rebours a commencé

Nous l'avons annoncée, elle est là : ouverture de l'école du temps libre prévue le mercredi 25 janvier 2017.



Comme nous vous l'expliquions dans les derniers numéros de votre magazine *Génération*, l'école du « temps libre et du bien vieillir » est un espace entièrement dédié aux seniors de la Ville, qui sera gratuit et ouvert à tous les retraités.

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. Ils serviront de base pour définir les actions qui y seront menées.

Aujourd'hui, plusieurs d'entre vous se sont portés volontaires pour assurer les permanences de convivialité de l'école. Plus d'une vingtaine de retraités sont déjà inscrits pour que les seniors de la Ville trouvent toujours une personne accueillante et à l'écoute. Ces premiers membres ont aussi pour rôle d'informer les personnes intéressées de toute la programmation. Véritables ambassadeurs, ces bénévoles véhiculeront les valeurs de l'école et en expliqueront le fonctionnement.

Si vous aussi vous aimez le contact et avez envie de vous impliquer dans l'ambitieux projet de cette école, rejoignez les retraités bénévoles déjà inscrits qui s'investissent avec cœur et détermination pour le plaisir et la joie de tous.

Inscription aux prochaines réunions
au ☎ 01 34 53 32 92.

Dans l'attente de vous rencontrer nombreux !





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.

Trucs et astuces de Josette D. pour soigner les lèvres gercées et desséchées



> Le miel

Le miel produit par les abeilles est un célèbre cicatrisant. Profitez de ce soin sucré l'espace de quelques minutes chaque jour et vos

lèvres gercées vous en seront reconnaissantes.

Pour cela, il faut prélever une fine couche de miel, l'appliquer directement sur les lèvres, sans toutefois céder à la tentation de les lécher, et laisser agir 15 minutes. Ensuite il faut les rincer délicatement avec un coton imbibé d'eau tiède.

> Les huiles végétales

Huile de coco, huile d'avocat ou huile d'olive... sont des huiles végétales qui en plus de protéger les lèvres, les adoucissent, les nourrissent en profondeur et créent une épaisse barrière de protection contre le froid et l'humidité, laissant une douceur incroyable. Il vous suffit d'en déposer quelques gouttes sur votre doigt que vous appliquerez sur vos lèvres.

Recette contre la fatigue de Léon G.: le lait de poule, boisson typique pour la période de Noël

Ingrédients (pour 12 verres)

- 300 g de sucre (1 tasse et demie)
- 950 ml de lait (4 tasses)
- 13 ml d'extrait de vanille (2 1/2 cuillères à thé)
- 590 ml de rhum blanc (2 tasses et demie)
- 5 clous de girofle
- 12 jaunes d'œuf
- 2 g de cannelle en poudre (1 cuillère à thé)
- 2 g de noix de muscade en poudre (une demi-cuillère à thé)
- 950 ml de crème légère (4 tasses)

Réalisation

- Mettez les clous de girofle, le lait, 3 ml d'extrait de vanille et la cannelle dans une casserole
- Faites chauffer très doucement pendant au moins 5 minutes, jusqu'à ébullition
- Dans un bol, mélangez les jaunes d'œuf avec le sucre
- Battez avec un fouet jusqu'à obtenir un mélange un peu mousseux
- Rajoutez doucement le mélange avec le lait chaud
- Refaites chauffer ce mélange dans la casserole pendant 3 minutes en remuant constamment, sans faire bouillir.
- Passez à la passoire pour retirer les clous de girofle
- Laissez refroidir pendant une heure
- Rajoutez la crème, le rhum, les 10 ml d'extrait de vanille ainsi que la noix de muscade
- Mettez au frigo pour la nuit

Bon Noël à vous et joyeuses fêtes !

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

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 dit 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

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 tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h au centre social et culturel 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



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

JANVIER

Cérémonie des vœux aux retraités

Du lundi 9 au jeudi 12 janvier

Espace Lino Ventura

Sur inscription au ☎ 01 34 53 32 92

Don du sang

Jeudi 12 janvier, de 14h à 19h30

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Fête du nouvel an de l'association Garges Tamoul Welfare

Dimanche 22 janvier à partir de 17h30

Repas et danses traditionnelles

Gymnase Victor Hugo

Spectacle 4 x 4

Jonglage et ballet

Vendredi 27 janvier à 20h30

Espace Lino Ventura

"Il suffit de passer le pont"

Exposition collective - Installation du 30 janvier au 30 mars

Espace Lino Ventura

FÉVRIER

Conseil Municipal

Mercredi 1^{er} février

à partir de 19h

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

Cérémonie de remise des Trophées du bénévolat

Samedi 25 février

à partir de 19h

Espace Associatif des Doucettes

MARS

L'histoire d'amour de Roméo et Juliette

Semaine autour de Shakespeare

Mardi 7 mars à 19h

Espace Lino Ventura

Le conte d'hiver

Semaine autour de Shakespeare

Vendredi 10 mars à 19h

Espace Lino Ventura

Théâtre "Crocodiles"

Mercredi 15 mars à 19h

Espace Lino Ventura

Cérémonie du souvenir des victimes de la guerre d'Algérie et des combats au Maroc

Dimanche 19 mars à partir de 10h

Place du 19 mars 1962

AVRIL

Concert gospel de Faada Freddy

Vendredi 24 mars à 20h30

Espace Lino Ventura

Carnaval « En avril, ça défile ! »

Mercredi 19 avril

à partir de 14h

Rassemblement Place de la Résistance

Auditions de la fête de la musique

Samedi 22 avril à partir de 10h

Espace Lino Ventura

Election présidentielle

1^{er} tour : Dimanche 23 avril

2^{ème} tour : Dimanche 7 mai

Dans vos bureaux de vote

Journée nationale des victimes de la guerre et des héros de la déportation

Dimanche 30 avril, à partir de 10h

Rassemblement Place du Souvenir Français



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 depuis le 1^{er} 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€

BONNE ANNÉE 2017

aux 42098 visages de Garges,
Ville solidaire

