

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Mars 2019

N°63



Bien vivre sa retraite



**Un avant-goût
des beaux jours...**

Sommaire

Adresse service :

8 Place de l'Hôtel de Ville
95140 Garges-lès-Gonesse

Rappel des 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 min avant)

☎ 01 34 53 32 23

Courriel : seniors@villedegarges.com

Exposition de tableaux d'arts textiles par Mme Mousseau !



Le 25 janvier dernier, de 14h à 17h, à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, une exposition de tableaux d'arts textiles vous a été proposée par Nadine Mousseau. Cette femme passionnée et très impliquée dans le monde associatif vient de souffler ses 90 printemps. Vous avez été nombreux à venir lui rendre visite, pour son plus grand plaisir !

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 et Adobe.

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 en 3000 exemplaires



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les activités du dernier trimestre

7



JE PRENDS SOIN DE MOI

Incontinence urinaire :
parlons-en !

8 JE M'INSCRIS À ...

12



JE M'INFORME

Contenus illicites
sur internet

14 PARLONS-EN

La carte des petits travaux...

15



ZOOM SUR

Aide au Retour à Domicile
après Hospitalisation
(ARDH)

16 PAROLES DE ...

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES



Un bol d'air frais !

Dans quelques jours, c'est le printemps, c'est la fête ! Les oiseaux vont à nouveau chanter, les bourgeons vont éclore, les petites bestioles vont sortir de leur tanière après un long hiver. La nature reprendra ses droits et les jardiniers amateurs vont reprendre le chemin du potager, la bêche sur l'épaule. Ils auront besoin de pots, de terreau, de graines, de fleurs et de toutes ces petites choses comme les tondeuses, les barbecues ou les salons de jardin pour d'agréables moments en prévision !

Sachez que de nouvelles sorties vous attendent ! Conférences, ateliers, visites guidées, promenades ou encore journée libre à la mer sont au programme. Bouger, sortir, partir à la découverte de nouveaux horizons, tel est le secret d'une bonne santé !

Doux printemps à tous et bonne lecture,



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

2

c'est le nombre de bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir récompensés à la cérémonie des Trophées du Bénévolat pour la catégorie engagement le 16 février 2019.

La photo



À l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, des animateurs de centre de loisirs et un agent de la Police Municipale ont pu être formés au Programme d'Éducation à la Connaissance du Chien et au Risque d'accident par Morsure (PECCRAM). Mobilisons-nous pour la cause animale !

Les activités du dernier trimestre

Comme chaque année, la rentrée commence sur les chapeaux de roues et amène de nouvelles perspectives. Retour sur les événements du dernier trimestre qui nous ont marqués !

Le repas annuel

Le traditionnel repas annuel avait pour thème cette année les centres sociaux. Ce fut l'occasion pour les seniors de découvrir ou de redécouvrir les activités proposées, les modalités d'inscription et de rencontrer les membres de chaque centre social en fonction des différents quartiers de la ville.

Le menu était une version revisitée du traditionnel repas de famille de fin d'année, symbolisant le partage, valeur chère des centres sociaux : cassolette de fruits de mer, dinde aux marrons et légumes d'antan, bûche au chocolat...

Le spectacle en 3 tableaux de chansons populaires et connues de tous, a incarné le monde merveilleux qui existerait si les valeurs des centres sociaux étaient adoptées sur tout le globe...





▼ **Croisière Beaujolais**

À bord du bateau, les seniors ont dégusté le Beaujolais nouveau de 2018.



▼ **Sortie au K-Kabaret**

Les participants ont fortement apprécié le spectacle du « K-kabaret » situé à Reims.



► **Visite de l'atelier brin de soie**

Les seniors ont découvert l'histoire des différentes soies et des techniques de la peinture sur soie.



▲ **Au menu : bonne humeur et vitalité !**

Du 8 au 19 octobre dernier, les Gargeois ont visité l'exposition photographique financée par la conférence des financeurs : « bonne humeur et vitalité : mode d'emploi des seniors », créée de toutes pièces par des seniors gargeois. Elle était le témoignage en image de leur vitalité et de leur dynamisme !



▲ **Atelier créatif l'art des parfums**

Les seniors ont tout appris de la distillation et de la création d'un parfum. Chaque participant est reparti avec le parfum qu'il avait composé.



Incontinence urinaire : parlons-en !

Taboue, l'incontinence urinaire touche 1 femme sur 5 avant 50 ans, puis passé cet âge, 1 femme sur 3. En France, cela concerne 3 à 7 millions de personnes. Causée par plusieurs facteurs, elle peut être soignée de différentes manières, encore faut-il oser en parler à son médecin...

LES CAUSES LES PLUS CONNUES

L'incontinence pendant la grossesse est causée par la pression exercée par le poids de l'enfant, du liquide amniotique et de l'utérus sur le périnée. Après 50 ans, ce sont souvent les bouleversements hormonaux accompagnant la ménopause qui altèrent certains organes du système urinaire, entraînant ainsi des fuites urinaires. Certaines maladies, comme la cystite, qu'elle soit infectieuse, médicamenteuse ou due à la présence d'un calcul vésical, peuvent aussi expliquer cette incontinence.

HYGIÈNE DE VIE

L'hygiène de vie au quotidien a un impact non négligeable. Ainsi, la surconsommation de certaines boissons, comme le thé ou le café qui sont des excitants pour la vessie, favorise les épisodes d'incontinence notamment de type impérieuse. De même, la pratique de certains sports qui sollicite fortement les muscles abdominaux, est un facteur déclenchant. On pourra également citer comme facteurs de risque la surcharge pondérale ou le port de charges lourdes.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'INCONTINENCE

Le premier est l'incontinence urinaire d'effort. Elle se manifeste chez la personne sans que celle-ci ne ressente un besoin d'uriner lors d'efforts physiques moindres comme tousser, éternuer ou, au contraire, des efforts physiques intenses comme soulever des charges lourdes. Les études démontrent que 50% de ces cas d'incontinence sont plus fréquents chez les jeunes que les femmes âgées. La seconde est l'incontinence urinaire par impériosité, aussi appelée hyperactivité vésicale. La personne qui en est sujette éprouve un besoin pressant d'uriner. Elle constituerait 20% des cas et survient généralement chez les femmes âgées de plus de 50 ans. Enfin, l'incontinence urinaire



mixte est définie comme la combinaison d'incontinence d'effort et d'incontinence par impériosité.

QUELS TRAITEMENTS ?

L'incontinence d'effort peut être soignée de différentes façons. Le traitement de première intention qui sera proposé sera la rééducation périnéale. Il permettra ainsi d'éviter les fuites involontaires liées à l'effort. En cas d'échec, la pose d'une bandelette sous urétrale, par voie vaginale sera une option envisageable. Efficace dans plus de 80% des cas, cette chirurgie prend une vingtaine de minutes. La patiente pourra reprendre son activité professionnelle et toutes ses activités sportives au bout d'un mois environ. L'incontinence urinaire par impériosité et mixte peuvent être traitées par des médicaments.

Source : Article rédigé par le Dr Henry, partenaire de Sphère Santé PasseportSanté.

Modalités d'inscription

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties organisées par le CCAS, il faut être retraité(e), âgé(e) d'au moins 60 ans, être domicilié(e) sur Garges-lès-Gonesse ou être parrainé(e) par un(e) retraité(e) gargeois(e).

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 (retraitee), nous vous demandons de bien vouloir nous fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile de la personne concernée. Nous ne pouvons accepter qu'une seule inscription supplémentaire par personne.

Pour information

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

Modalités de remboursement

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

Horaires

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 des usagers.

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

ATELIER COACHING SPORTIF DOUX

> Inscription auprès du SIAMD à partir du 21 mars par téléphone au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92



La ville a installé dans le parc verdoyant et boisé Jean Jaurès, une aire de jeux pour les seniors. Le concept est basé sur des exercices préventifs. Les mouvements réalisés sur cette aire favorisent le développement des capacités physiques et de la confiance en soi. En plus d'inciter à la pratique régulière d'exercices physiques, ces aires de jeux permettent aux seniors d'effectuer des exercices physiques adaptés qui les aideront à réaliser plus facilement leurs activités du quotidien et à reprendre confiance en eux.

- Marcher sur différentes surfaces renforce la masse musculaire, fait gagner en souplesse et fait travailler les genoux.
- Fait travailler la dextérité, les capacités cognitives.

Pour ce faire, un coach sera présent pendant une heure pour apprendre aux seniors à entretenir leur motricité de façon amusante et divertissante et à bien utiliser les différents agrès de l'aire de jeu chaque lundi à 14h, à compter du 25 mars 2019. Ces installations permettent également aux seniors de créer et de maintenir du lien social.



ATELIER « RESTER VIF ET ALIMENTER SES NEURONES »



> **Mardi 3 avril 2019 à 14h**

> Inscription à la conférence par téléphone à partir du 21 mars, au ☎ 01 34 53 34 65 ou au ☎ 01 34 53 32 92



Conférence pour présenter l'atelier « Rester vif et alimenter ses neurones », inscription à l'issue de la conférence.

JOURNÉE À AMIENS

> **Lundi 15 avril 2019 à 10h**

> 51 € plein tarif - 50 places - (30 minimum)



À 10 heures, plongez au cœur des hortillonnages. Ici le mot d'ordre est le silence ! C'est à bord d'une barque que vous partirez à l'assaut de ces jardins flottants, véritables havres de paix dans un écrin de verdure, à deux pas du centre-ville. À 11h15, visite guidée de la cathédrale Notre Dame, pur chef d'œuvre d'art gothique, classée au patrimoine mondial de l'Unesco. À 13h, déjeuner au restaurant au bord de l'eau. À 15h15, visite du vieil Amiens, superbement rénové. Né au Moyen-Age, il a été surnommé « la petite Venise du nord » par Louis XI (1h30 à pied). Prévoir des chaussures confortables.

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE ANIMÉES PAR LE DOCTEUR BESSE



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

> **Mardi 2 avril 2019 à 14h**

> Résidence Jeanne Carnajac

> Inscription et renseignement par téléphone au ☎ 01 34 53 34 65 à compter du 18 mars 2019. 80 places disponibles

Comment et pourquoi un retraité peut-il gérer une éventuelle constipation ?

NATURE HISTOIRE ET GOURMANDISE À SAINT PRIX

> **Mercredi 3 avril 2019 à 14h30**

> 5 € plein tarif - 30 places maximum



Découvrez au cours d'une visite guidée, le haut bourg de Saint-Prix, situé en lisière de la forêt de Montmorency, qui représente un environnement remarquable à proximité de Paris. Riche de son histoire religieuse et du pèlerinage de Saint-prix, ce village a attiré des personnalités au XIX^e siècle : écrivains, artistes et personnalités... La ville, qui préserve la biodiversité, entretient également son identité rurale avec la vigne, des ruches et des vergers offrant une production locale que vous découvrirez lors d'une dégustation. Prévoir des chaussures confortables, 2 heures de visite.

PROMENADE DANS LE « CHINATOWN PARISIEN »

> **Vendredi 26 avril 2019 à 14h**

> 5 € plein tarif - 30 places



Betty, bénévole de l'École du temps libre et du bien vieillir, vous propose une promenade dans le quartier Chinois situé entre les avenues de Choisy, d'Ivry et le boulevard Masséna. Cette visite vous permettra de partir quelques instants à l'autre bout du monde et de découvrir l'architecture de ce quartier, ses restaurants et ses boutiques bien typiques. Au cœur du quartier des Olympiades, vous verrez « la dalle », grande terrasse entourée de tours, emblème du quartier, des commerces aux toits qui rappellent ceux des pagodes asiatiques. Du côté de l'avenue d'Ivry se trouve un lieu de culte « le centre Teochew de méditation bouddhique », petit temple traditionnel.

Sur cette même avenue, 2 arrêts sont quasiment obligatoires, « Paristore » et « Tang frère », supermarchés asiatiques. Betty saura vous faire découvrir des adresses incontournables de ce quartier. Prévoir des chaussures très confortables et faciles à retirer.

VISITE GUIDÉE DES GALERIES LAFAYETTE SUIVIE D'UN GOÛTER AU GRAND CAFÉ DES CAPUCINES

> **Mardi 7 mai 2019 à 15h**

> 29 € plein tarif - 25 places - (20 minimum)



La société des Galeries Lafayette, fondée à Paris en 1893, est à la fois un magasin et un monument emblématique de la capitale, jouissant d'une renommée mondiale. Ouverte en 1894, la modeste boutique de nouveautés de 70 mètres carrés connaît rapidement un très grand succès. Cette visite vous fera flâner dans les allées du magasin. Votre guide vous contera l'histoire de la coupole et le message caché derrière les blasons du grand hall. Vous emprunterez les ascenseurs du personnel pour vous rendre sur la terrasse de ce grand magasin de luxe. Visite suivie d'un goûter au Grand café des Capucines.

ATELIER SONOTHÉRAPIE PAR LES BOLS TIBÉTAINS

> **Mardi 21 mai et mardi 11 juin 2019 à 14h**

> 5 € plein tarif - 15 places

> Résidence Jeanne Carnajac



Les bols tibétains chantants constituent une technique de thérapie utilisée depuis des millénaires dans la région de l'Himalaya et dans d'autres parties d'Asie. Employée en méditation, elle fait appel aux sons et à leurs vibrations pour agir sur notre corps. L'atelier sera l'occasion de découvrir les bienfaits de ces techniques et de les tester.



ATELIER HUILES ESSENTIELLES

> **Mardi 28 mai 2019 à 14h**

> 5 € plein tarif - 10 places

> Résidence Jeanne Carnajac



Les huiles essentielles sont des substances odorantes et volatiles produites par certaines plantes. Découvrez leurs vertus grâce à notre aromathérapeute et composez grâce à ses précieux conseils un produit cosmétique sur mesure en lien avec vos besoins.

VISITE DU JARDIN DES TUILERIES

> **Lundi 3 juin**

> 7€ plein tarif – 20 places disponibles – (10 minimum)

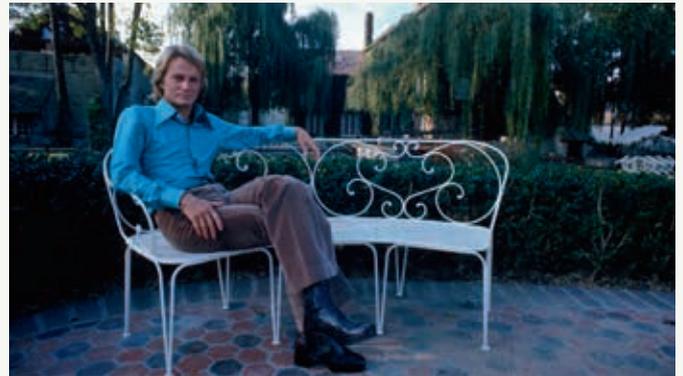


L'aspect actuel du jardin des Tuileries est le travail du célèbre jardinier du roi, André le Nôtre. Comme chaque année, Amy notre conférencière experte des jardins vous fera découvrir ce lieu magnifique.

UNE JOURNÉE AVEC CLAUDE FRANÇOIS

> **Lundi 17 juin 2019 à 11h**

> 55 € plein tarif - 50 places - (35 minimum)



C'est en 1964, que Claude François découvre un moulin du XII^e siècle niché au cœur du petit village de Dannemois. En 14 ans de présence, et 9 ans de travaux, Claude François fait du moulin « sa maison du bonheur » jusqu'à sa mort le 11 mars 1978. Ce n'est que 20 ans plus tard que Pascal et Marie-Claude Les-cure s'y installent, avec la ferme intention de préserver l'âme des lieux. Découvrez « la maison américaine » du chanteur, riche de nombreux souvenirs. Durant la visite, le guide évoquera diverses anecdotes, les moments importants de cette demeure, et la carrière de l'artiste. Après la visite, déjeuner dans le restaurant aménagé à l'intérieur du moulin. Suivi d'une représentation sur écran géant des plus beaux spectacles de Claude François et présentation de documents rares et inédits. Possibilité de visiter librement le cimetière où repose « Cloclo ».

JOURNÉE LIBRE À TROUVILLE

> **Mercredi 10 juillet 2019**

> 26 € plein tarif - 100 places



La mer à la campagne ou la campagne à la mer. C'est ce qui définit le mieux ce joli coin de la côte fleurie que certains surnomment « la reine des plages. »

Station balnéaire reposante et vivante, Trouville est l'authenticité des premières heures de la Belle Epoque, de la première station balnéaire célébrée par les artistes de Flaubert à Boudin.

© Kévin Thibaud

Contenus illicites sur internet



Internet est un espace de liberté où chacun peut communiquer, découvrir et s'épanouir. Les droits de chacun, quels que soient son âge, son origine ou ses affinités, doivent y être respectés, pour que la « toile » reste un espace d'échanges et de respect.

SE PROTÉGER !

Les parents doivent pouvoir laisser leurs enfants naviguer et communiquer sans se retrouver exposés à des contenus nuisibles ou en contact avec des personnes mal intentionnées. Internet ne doit pas être détourné de sa finalité à des fins illicites.

C'est pourquoi les pouvoirs publics ont mis en place un portail à votre disposition où vous pouvez transmettre vos signalements de contenus ou de comportements illicites.

En cliquant sur le bouton « SIGNALER », vous pouvez ainsi transmettre des signalements de contenus ou de comportements illicites auxquels vous vous seriez retrouvés confrontés au cours de votre utilisation d'Internet. Vous ne devez plus vous soucier de « qui est compétent ? » Votre signalement sera orienté et traité par le bon service. Il pourra entraîner une action de la part des autorités judiciaires.

QUE PUIS-JE SIGNALER ?

- Il doit s'agir d'un contenu ou d'un comportement illicite, c'est-à-dire qu'il doit être interdit et puni par une loi française. Les contenus ou comportements que vous jugez simplement immoraux ou nuisibles n'ont pas à être signalés.
- Il doit s'agir d'un contenu public de l'Internet, auquel tout internaute peut se trouver confronté : site internet, blog, forum, propos sur un « tchat », agissement d'un « rôdeur » anonyme sur une messagerie, etc.
- Il ne doit pas s'agir d'une affaire privée avec une personne que vous connaissez, même si elle utilise Internet pour vous nuire. Dans ce cas, présentez-vous au Commissariat de Police.
- Il ne doit en aucun cas s'agir d'une urgence nécessitant l'intervention de service de secours (accident, incendie, agression, etc.). Dans ce cas, il faut composer le « 17 » sur votre téléphone.

KUI TRAITE LES SIGNALEMENTS ?

Les signalements sont traités par des policiers et gendarmes affectés à la Plateforme d'Harmonisation, d'Analyse, de Recoupement et d'Orientation des Signalements (PHAROS). Cette plateforme est intégrée à l'Office Central de Lutte contre la Criminalité liée aux Technologies de l'Information et de la Communication. Ce service appartient à la Direction Centrale de la Police Judiciaire, composante de la Police nationale.

COMMENT LES SIGNALEMENTS SONT-ILS TRAITÉS ?

- Si une vérification est possible sur Internet, le contenu signalé est tout d'abord visualisé.
- On procède ensuite à sa qualification juridique : est-ce une infraction à la loi ?
- Si le contenu ou le comportement signalé est illicite, le signalement est orienté vers un service d'enquête de la Police Nationale, de la Gendarmerie Nationale, des Douanes ou de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes. Une enquête pénale peut être ouverte, sous l'autorité d'un Procureur de la République.
- Si le contenu signalé est illicite mais conçu à l'étranger, il est transmis à Interpol qui l'oriente vers les autorités judiciaires du pays concerné.

J'AI EFFECTUÉ UN SIGNALEMENT, LE CONTENU QUE J'AI SIGNALÉ EST TOUJOURS VISIBLE. POURQUOI ?

- L'hébergement des sites internet est du ressort des personnes privées : entreprises et particuliers. Ni l'administration, ni les fournisseurs d'accès à Internet, ne peuvent directement couper l'accès à un contenu. Il faut en identifier l'hébergeur, qui seul peut le supprimer.
- Il se peut que le contenu soit hébergé dans un pays étranger. Dans ce cas, les contacts avec les hébergeurs sont plus longs.
- Parfois les enquêteurs font volontairement différer les suppressions des contenus, afin de ne pas attirer l'attention de leurs auteurs pendant l'enquête.

LES SIGNALEMENTS SONT-ILS ANONYMES ?

- Vous avez la possibilité de vous identifier en remplissant les mentions du formulaire de signalement relatives à votre identité. Ce n'est pas obligatoire.
- Les signalements sont traités de la même manière, que vous restiez anonyme ou non.
- Le formulaire enregistre les numéros « IP » (internet protocol) des émetteurs des signalements. Un numéro « IP » seul ne permet pas d'identifier une personne. Seuls les fournisseurs d'accès et de services sur Internet connaissent les titulaires des adresses IP. Dans des cas exceptionnels, pour les nécessités d'une enquête, les enquêteurs peuvent demander l'identification d'un numéro IP. Ils doivent obtenir l'autorisation d'un Procureur de la République.

+ d'infos :
internet-signalement.gouv.fr

La carte des petits travaux...

Pour vous aider dans la vie de tous les jours à effectuer diverses tâches, retrouvez la carte des interventions. Jardinage, plomberie, informatique, et bien d'autres prestations vous sont proposées. Renseignements au ☎ 01 34 53 32 23.

JARDINAGE				
Interventions : Petits travaux ponctuels		! NOUVEAU ! : Interventions Formules annuelles		
Ces travaux s'effectueront du 10 au 25 de chaque mois				
La carte de 12 unités de valeur (UV) permet de réaliser des petits travaux ponctuels sur trois interventions maximum.		Les formules sont renouvelables sur demande chaque année. Les dates d'interventions seront fixées ensemble.		
PRESTATIONS	SURFACE M ² ET NOMBRE D'UV	Formule BASIC (1)	Formule STANDART (2)	Formule ECOLO (3)
Tonte de gazon	Surface < 50 = 6 UV Surface > 50 et < 100 = 8 UV Surface > 100 = 12 UV	3 cartes de 12 UV 3 passages annuels	5 cartes de 12 UV 4 passages annuels	8 cartes de 12 UV 6 passages annuels
Ramassage des débris végétaux	Surface < 50 = 2 UV Surface > 50 et < 100 = 4 UV Surface > 100 = 6 UV	1 passage tous les 4 mois	1 passage tous les 3 mois	1 passage tous les 2 mois
Petites coupes : Branches, Rosiers	Sur Devis	1	1 + 2	1 + 2 + 3
Taille des haies	Sur Devis	DÉTAILS DES FORMULES SUR DEVIS SI SURFACE > 100 M²		
Nettoyage des massifs	Surface < 20 = 6 UV Surface > 20 et < 35 = 8 UV Surface > 35 = 12 UV	1 => Tonte de gazon, Ramassage des débris végétaux		
Petit élagage	Sur Devis	2 => 1 + Petites coupes : Branches, Rosiers		
Pour un résultat optimal, veuillez nous contacter si possible 1 mois à l'avance.		3 => 1 + 2 + Taille des haies, Nettoyage des massifs		
Pour tout enlèvement des déchets verts un supplément d'UV vous sera demandé comme suit :				
2 UV (Prestation ponctuelle)		6 UV (Formule 1)	9 UV (Formule 2)	12 UV (Formule 3)
AUTRES PRESTATIONS				
INFORMATIQUE		PLOMBERIE		
Initiation à domicile		PRESTATIONS	NOMBRES D'UV	
PRESTATIONS (durée 1h30)	NOMBRES D'UV = 6	Remplacer des joints	2 UV	
Découverte de l'environnement informatique, système d'exploitation logiciel		Remplacer un flexible de douche	2 UV	
Utiliser internet pour faire des recherches et accéder aux informations		Déboucher ou remplacer un siphon	4 UV	
Envoyer et recevoir des courriers électroniques		Refaire un joint de silicone d'évier ou de baignoire	4 UV	
Visionner, classer et imprimer des photos numériques. Lire des fichiers audio et vidéo		Réparer une petite fuite d'eau	6 UV	
ASSISTANCE À DOMICILE		ÉLECTRICITÉ		
PRESTATIONS	NOMBRES D'UV	PRESTATIONS	NOMBRES D'UV	
Nettoyage complet PC	12 UV	Remplacer une ampoule	2 UV	
Suppression de tout type de virus	6 UV	Remplacer un fusible	2 UV	
Installation et configuration antivirus	6 UV	Réaliser un branchement électrique de tous types (exclusivement au domicile)	4 UV	
Installation de périphérique et formation Webcam ou imprimante	4 UV	Poser un domino (normalisation des fils)	4 UV	
		Réparer ou poser une prise électrique	4 UV	
Mise en place PC Fixe ou Portable, logiciel et connexion internet	6 UV	Réparer ou poser un interrupteur	4 UV	



Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH)

Vous êtes ou allez être hospitalisé(e), vous pourriez avoir besoin d'une aide momentanée à votre sortie. Afin de favoriser votre rétablissement, l'Assurance retraite a mis en place le dispositif d'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH).

ACCOMPAGNER VOTRE RÉTABLISSEMENT

Après une évaluation globale de vos besoins, ce dispositif vous permet de bénéficier de différents services afin de vous accompagner durant votre rétablissement :

- Des conseils et des recommandations ;
- Un plan d'actions personnalisé pour vous apporter un ensemble de solutions et prestations : aide à domicile, livraison de courses, téléalarmes, aide aux transports, etc.
- Un kit prévention pour vous permettre d'adapter votre logement : barre d'appui, tapis antidérapants, mains courantes d'escalier, etc.

MONTANT DE L'AIDE

Votre caisse régionale de retraite accorde, si nécessaire, un financement partiel de ces prestations :

- En fonction de vos revenus ;
- Dans la limite d'un plafond de dépenses de 1800 € pour 3 mois, votre participation incluse.

QUELLE SONT LES CONDITIONS ?

- Résider en Île-de-France ;
- Être âgé(e) de 55 ans ou plus ;
- Êtes retraité(e) du régime général à titre principal ;
- Ne pas percevoir l'APA (aide personnalisée à l'autonomie), la prestation expérimentation spécifique (PSD), l'ACTP (l'allocation compensatrice tierce personne), la PCH (la prestation de compensation du handicap), ou la MTP (majoration pour tierce personne) ;
- Être hospitalisé(e) et avoir besoin d'être aidé temporairement lors de votre sortie d'hospitalisation.

QUELLES DÉMARCHES DEVEZ-VOUS EFFECTUER ?

Avant ou pendant votre hospitalisation

Vous devez faire la demande d'ARDH avant votre hospitalisation ou dès que possible lorsque vous êtes hospitalisé, auprès d'une assistante sociale de l'hôpital ou de la clinique. Cette demande doit être effectuée avant votre sortie et auprès des structures évaluatrices missionnées par votre caisse de retraite sur le secteur de votre résidence.

Au retour à votre domicile

Les prestations de services sont assurées par les intervenants de votre choix pour une période de 3 mois. La structure évaluatrice dépêche à votre domicile, cinq jours au plus tard après votre sortie d'hôpital, un professionnel qui évalue vos besoins et établit un plan d'action personnalisé. Il veille à la mise en place rapide d'aides et contacte votre caisse de retraite pour la prise en charge financière de ces aides.

Avant la fin des 3 mois

Un professionnel, missionné par votre caisse de retraite, se rend à votre domicile pour réaliser un suivi de votre situation et vous proposer éventuellement de nouvelles solutions adaptées à vos besoins. Pour connaître les adresses des structures évaluatrices ou pour plus d'informations sur le dispositif d'aide au retour à domicile après hospitalisation, contacter votre caisse de retraite au **39 60**.

Paroles de bénévoles

L'École du temps libre et du bien vieillir est là pour vous accueillir ! Depuis son ouverture il y a 2 ans, des bénévoles se réunissent pour planifier diverses activités aux visiteurs.

Cuisine, jeux de société, dessin, tricot... Il y en a pour tous les goûts ! Rejoignez-les !



Exposition des créations de Nadine Mousseau au sein de l'association « Les tissus de la mémoire » et anniversaire de ses 90 ans !

Atelier fabrication du pain par Aimée



Atelier pâtisseries
« cup cake ».



Recette du pain d'Aimée

Garder de côté 1 jaune d'œuf pour dorer le pain.

Mélanger 2 carrés de levure de bière (boulanger) dans 1 mug avec de l'eau.

Les ajouter à 1 kg de farine T 55.

Puis ajouter :

- ½ verre de sucre fin
- ½ verre d'huile
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à café de sel

Malaxer dans un robot jusqu'à obtenir une pâte qui se tient bien.

Faire trois longues lianes avec la pâte et les tresser entre elles.

Laisser reposer la pâte tressée 1 heure (ne pas mettre toute la farine d'un seul coup).

Badigeonner avec le jaune d'œuf avant de mettre au four.

Mettre au four à 180°C, 40 à 45 minutes.
Bon appétit !



Atelier premiers secours.



Repas réalisé par un bénévole pour les visiteurs.



Les bénévoles des centres sociaux réalisent les centres de table du repas annuel des seniors.



Exposition petits et grands félins.

Quelques dates d'ateliers auxquelles vous pouvez vous inscrire :
Atelier pour Pâques : 9 avril à 14h
Atelier fête des mères : 14 mai à 14h

Alors n'hésitez pas à passer les voir pour un sourire, un café ou un moment de convivialité...

Association « Maison du diabète et de la Nutrition 95 »

L'association « La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 » (MDN95) est un lieu de rencontre et d'écoute privilégié entre patients et professionnels. Les permanences ont lieu sur rendez-vous tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h au centre social Jean-Baptiste Corot (1, rue Jean-Baptiste Corot).

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

+ d'infos :

☎ 06 15 45 79 58 - www.mdn95.fr

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

L'association JALMALV accompagne les personnes en grande souffrance durant la maladie d'un proche ou après son décès. Ses accompagnants bénévoles sont formés pour apporter écoute et soutien aux familles, aux soignants et aux malades en phase évoluée de la maladie.

L'antenne « écoute deuil » de Sarcelles apporte un soutien individuel aux personnes ayant perdu un être cher et qui ont besoin d'en parler. Un groupe d'entraide de personnes en deuil qui partagent le même vécu existe également. Le respect et la confidentialité sont garantis.

+ d'infos :

Écoute deuil : maison de quartier Watteau - Route de refuzniks - 95200 Sarcelles ☎ 06 35 31 80 31.

Site internet : www.jalmalv.fr

Email : jalmalv.vo@wanadoo.fr



Permanence de l'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.

+ d'infos :

Renseignements et prise de rendez-vous : ☎ 06 80 73 94 13

email : 95@unafam.org - www.unafam95.fr

Action Solidaire



La Ville a signé une convention partenariale avec trois associations de protection des animaux, afin de pouvoir procéder à une campagne de stérilisation des chats dits errants pour 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 Parisien dans ce domaine, nous recherchons des retraités ayant déjà pratiqué ou pratiquant encore le trappage de chats en vue de leur stérilisation.

+ d'infos :

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

Les rendez-vous dans votre ville

MARS

Noire

Roman graphique - théâtre
Vendredi 22 mars,
 à 20h30
 Espace Lino Ventura



Semaine des Langues

Du 25 au 29 mars
 Dans toute la Ville



Conseil municipal



Mercredi 27 mars, à 19h
 Espace Associatif des Doucettes

Afterwork

Judi 28 mars,
 à 18h30
 Espace Lino Ventura



AVRIL

Brocante Saint-Just

Samedi 6 avril,
 de 8h à 17h30
 Inscriptions mercredi 27 mars
 de 8h à 12h et de 13h à 17h
 & jeudi 28 de 13h à 19h
 au centre social du Plein Midi



Cuba

Musique Jazz-Cubaine
Vendredi 12 avril,
 à 20h30
 Espace Lino Ventura



Abyssinie l'Empire mythique

Rencontre avec
 le réalisateur Lilian Vezin
Dimanche 14 avril,
 à 14h30
 Cinéma Jacques Brel



Carnaval « En avril ça défile »

Mercredi 17 avril,
 de 14h à 17h
 Dans la Ville



Hugues Aufray Visiteur d'un soir

Concert
Vendredi 19 avril, à 20h30
 Espace Lino Ventura



MAI

Conseil Municipal



Mercredi 15 mai, à 19h
 Espace associatif des Doucettes

Rencontres d'Ici et d'Ailleurs (RIA)

Les 18 & 19 mai
 Dans les rues de Garges



Afterwork

Judi 23 mai,
 à 18h30
 Espace Lino Ventura



À vos saveurs !

Compagnie ACTA - Théâtre
Mercredi 29 mai,
 à 19h
 Espace Lino Ventura



JUIN

Cérémonie des nouveaux Gargeois

Samedi 15 juin, à 9h
 Sur inscription à
proximite@villedegarges.com
 Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

La fabrique fête la musique

Vendredi 21 juin, à partir de 18h
 Eglise Saint Martin et Espace Lino Ventura

Conseil Municipal



Mercredi 26 juin, à 19h
 Espace associatif des Doucettes



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

TARIFS 2019

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 €



POUR LES
VACANCES,
ON PART
EN FAMILLE !
ET VOUS ?

Que votre animal parte avec vous ou que vous le fassiez garder,
pensez à préparer ses vacances grâce aux conseils de votre vétérinaire,
en association avec Pedigree® et Whiskas®

ils partent avec nous!



www.ilspartentavecnous.org

