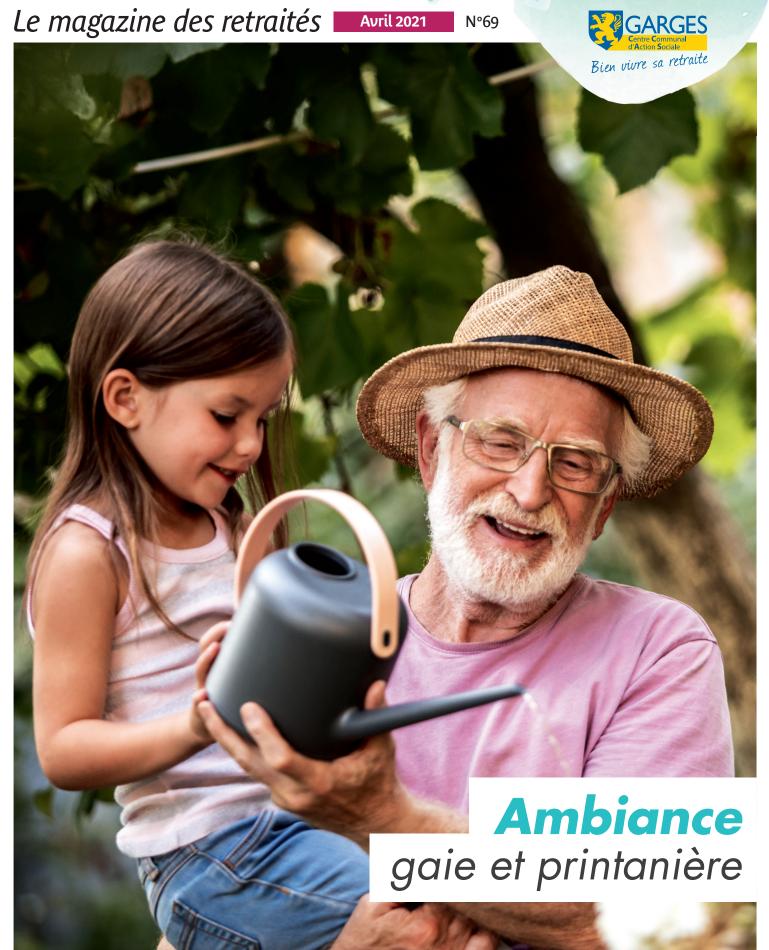
GÉNÉRATIONS



Sommaire

Adresse service:

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

Rappel des horaires d'ouverture du Service Inter-Âge et Maintien à Domicile

Du lundi au mercredi : 8h30 - 12h et 13h - 17h30

Le jeudi : 13h - 20h

(sauf en cas de couvre-feu horaires imposés par

les mesures gouvernementales) Le vendredi : 13h - 17h30

© 01 34 53 32 23

Courriel: seniors@villedegarges.com

Vaccination



Le 13 mars dernier, s'est déroulé la première étape de vaccination, à la résidence Jeanne Carnajac.

- 3 ÉDITO
- 4 RETOUR EN IMAGES
 Les activités des derniers mois
- 6 JE PRENDS SOIN DE MOI
- 8 JE M'INSCRIS À ...
- 12 JE M'INFORME
- 13 PARLONS-EN
- **15 ZOOM SUR**
- 16 PAROLES DE
- 18 ACTUALITÉS
- 19 SORTIR À GARGES

Trimestriel

Directeur de la publication : Benoit Jimenez • 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

NIMPRIM'VERT* Imprimé sur du papier recyclé - non PEFC • Tirage en 3000 exemplaires







Édito



Benoit JIMENEZ Maire de Garges-lès-Gonesse et Président du CCAS



Daniel LOTAUT
Adjoint au Maire délégué au
Centre Communal d'Action
Sociale, au Logement, aux
anciens combattants
Vice-président du CCAS



Françoise FAUCHER Adjointe au Maire déléguée aux Retraités et à la cause animale

Avouons-le : la situation actuelle est anxiogène. La peur n'empêche cependant pas le danger. Pire, au lieu d'être un simple réflexe de protection pour survivre, elle peut devenir envahissante et faire perdre tout moyen. Les peurs et les phobies sont aussi excluantes socialement. Voilà pourquoi il nous a semblé important d'en discuter ce mois-ci : comprendre et dompter ses angoisses par des exercices simples ou un accompagnement adapté.

Sortir de cette crainte, c'est aussi le plaisir de goûter aux moments de joie et de convivialité. Nos aînés y ont largement participé ces derniers temps : vous pourrez l'apprécier au fil de ces pages, tout comme vous pourrez prendre connaissance de ce qui sera prévu ces prochains mois à travers la France.

Garder confiance en l'avenir, c'est finalement ce dont nous avons le plus besoin. L'ouverture de centres de vaccination près de chez vous et les moyens que nous mettons en œuvre pour vous accompagner sont un signe d'optimisme.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Benoit JIMENEZ, votre Maire





Distribution de colis aux seniors, en présence de Monsieur le Maire.

Les activités des derniers mois



Opération « colis »

Toute une chaîne de solidarité s'est organisée autour de l'opération « colis » en direction des seniors de la Ville : élus de la majorité, membres associatifs de la Ville, Conseil Municipal des Jeunes, Conseil Consultatif de la Jeunesse et le personnel communal volontaire, tous se sont mobilisés pour livrer aux seniors inscrits un colis festif et gourmand, en consolation de l'annulation du traditionnel repas annuel.











L'atelier chocolat

L'atelier chocolat a remporté cette année encore un vif succès auprès des seniors pour les fêtes de fin d'année.









▲ Atelier parfum

L'atelier parfum animé par Sophie qui est olfactothérapeute a beaucoup plu aux participants qui sont repartis avec leur création.

Visite du musée naval

La visite du Musée Naval de Sarcelles animée et présentée par des bénévoles Gargeois de l'association l'Amicale des Marins.





Repas et spectacle

Cette année, malgré la crise sanitaire, les résidents de Jeanne Carnajac ont pu partager, dans le respect des gestes barrières, un repas de fin d'année autour d'un spectacle cabaret.







◄ Conférence sur le chocolat

La conférence sur le chocolat, présentée par William Flautré, et la dégustation qui s'en est suivie ont ravi les participants.

Je dis NON à la peur!



DÉFINITION DE LA PEUR ET SES PENSÉES NÉGATIVES

Le Petit Larousse illustré définit la peur comme un sentiment de forte inquiétude, d'alarme en présence ou à la pensée d'un danger. La peur est une émotion primaire comme la joie, la tristesse et la colère. C'est une émotion normale induite par l'instinct de survie. Toutefois, si elle est un vecteur d'excitation prodigieux pour certaines personnes qui aiment l'action, pour beaucoup d'autres, elle est source de souffrances, et elle est perçue comme une émotion négative, un frein pour avancer.

COMPRENDRE LE MÉCANISME DE LA PEUR

Chacun réagit de façon différente face à une situation d'anxiété selon sa personnalité, ses expériences, ou le contexte. Ce qui fait peur à certains en amuse d'autres mais c'est aussi une question d'intensité. Dans la societé moderne, la peur peut également être générée par nos pensées négatives, plus que par une réelle menace. Ce sont elles qui nous font imaginer le pire, hésiter, stresser, voire même paniquer. Ces pensées parasites, activées par de mauvais souvenirs, des fausses croyances ou parce que nous nous trouvons face à l'inconnu créent souvent des blocages.

Ressentir de la peur permet d'adopter un comportement de préservation, elle ne doit pas être pour autant envahissante au point de nous paralyser et de nous handicaper dans notre vie, sinon elle devient irrationnelle. Le problème n'est donc pas d'avoir peur mais se situe dans le comportement issu de cette émotion et ses conséquences. Pour Henri Laborit, médecin chirurgien et neurobiologiste, c'est notre perception qui, comme pour les autres émotions, induit une réponse de fuite ou de combat. Et si l'on ne peut ni fuir ni combattre alors nous tombons dans un état de sidération qui nous paralyse et nous tétanise. C'est une ultime solution en quelque sorte qui vise à nous anesthésier lorsque le danger est sur nous.

QU'EST-CE QUE LA PHOBIE ?

Lorsque la réalité devient menaçante jusque dans les actes les plus courants de la vie quotidienne alors la phobie a pris le pas sur la peur. La phobie donne, au départ, le sentiment d'être protégée de ce qu'elle redoute car elle donne le sentiment de contrôler son environnement et donc la situation. Ce sentiment de protection ne fonctionne malheureusement pas dans la durée et la peur irrationnelle devient vite incontrôlable.

Retenons qu'il existe des monophobies (peur de l'avion, peur des araignées, peur de prendre un ascenseur...) et des phobies généralisées (des peurs qui bloquent totalement l'individu dans tous les actes de sa vie comme l'agoraphobie : peur des endroits publics avec incapacité de sortir de chez soi, le syndrome d'attaque de panique, les troubles obsessionnels compulsifs, l'hypocondrie...). Ainsi, si la peur provoque des crises de panique avec des symptômes spectaculaires (rythme cardiaque qui s'accélère et s'emballe, muscles tendus, tension aiguisée, sueurs froides, etc...), c'est le plus souvent de façon automatique, en lien avec notre personnalité, notre sensibilité, que se paramètrent nos réactions face aux sollicitations du quotidien.

La stratégie de résolution pour se libérer de nos peurs et phobies

Agir de sorte que ce type d'anxiété ne soit plus un problème est simple à imaginer, mais plus difficile à mettre en œuvre. Votre relation à la peur repose sur votre capacité d'adaptation et votre volonté de changement.

La phobie apparaît souvent chez une personne qui évite systématiquement sa peur et demande de l'aide. Plus elle l'évite, plus elle a peur, plus elle s'envoie le message « Je ne suis pas capable », moins elle s'adapte et la boucle est bouclée. Idem pour la demande d'aide : plus je demande de l'aide, plus je sabote ma confiance en moi, plus je deviens dépendant, plus j'ai peur et construis une perception phobique de la réalité. Comme le dit **Paul Watzlawick**, psychologue, le problème c'est la solution.

Certes la personne trouve un soulagement immédiat dans l'évitement et la demande d'aide, mais elle prépare la prochaine crise.

La phobie est une construction de notre cerveau, comprendre pourquoi ne nous donnera pas les clés de la guérison. Une peur doit être traversée pour faire l'apprentissage du courage, seul antidote à la phobie.

AFFRONTER LA PEUR EN FACE PERMET DE DÉPASSER SES PROPRES LIMITES

Comment agir de sorte à ce que la peur ne soit plus un problème

- Étape 1 : comprendre le cercle vicieux instauré par le comportement de fuite et d'évitement.
- Etape 2: mettre en place une stratégie occupationnelle pour stopper la crise, par exemple du début de la crise et jusqu'à la fin; noter dans un carnet le jour, l'heure, le contexte, les symptômes, les pensées, les réactions, de la façon la plus consciencieuse qui soit. Le fait de concentrer son esprit sur l'autopsie de la crise la fait disparaître ou diminue son intensité.
- Étape 3 : la prise de conscience des symptômes, pensées, réactions permet de vivre une expérience émotionnelle correctrice de la crise. Plus on prend le dessus sur la crise, plus on reprend confiance en sa capacité à maîtriser sa peur, plus on est capable de faire face à ce qui provoque la crise et tenter de la combattre. Chaque petite victoire amène une victoire un peu plus grande sur sa peur.

Peu à peu, avec la confiance retrouvée, on aura de plus en plus de facilité à traverser ses peurs jusqu'à ce qu'elles disparaissent complètement, jusqu'au retour complet de la confiance en soi et de la totale autonomie sur sa gestion de la peur.

Vous vous reconnaissez dans cette description et vous souhaitez sortir de votre situation de peur, contactez le service Inter-Age et Maintien à Domicile (IAMD) au 01 34 53 32 92.

Sources:

- LACT, cabinet systémique de régulation relationnel -La peur et le traitement des phobies avec le modèle de Palo Alto
- https/latélédelilou.com/Peurs_r61.html

Je m'inscris à

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 (retraitée), 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.

Mesures sanitaires du fait de la Covid-19 :

Le port du masque est obligatoire en car et lors des activités : sorties, ateliers, conférences, randonnées (sauf si distanciation possible exemple en forêt), activités sportive, récréative En fonction de l'évolution de la pandémie, le plan-

ning est susceptible de subir des modifications.

CONFÉRENCE AUVERGNE

> Mercredi 7 avril 2021, à 14h



- > 15 places maximum
- > École du Temps Libre et du Bien

Conférence diaporama animée par William Fautré, suivie d'un débat sur le thème de « l'Auvergne »

À l'issue de la conférence, une dégustation de Flognarde (clafoutis auvergnat aux poires) vous sera proposée.

CONFÉRENCE « DÉCOUVRIR LES LOGEMENTS SENIORS INNOVANTS »



GRATUIT



- > 15 places maximum > École du Temps Libre et du Bien Vieillir
- Conférence « Découvrir les logements seniors innovants » animée par

Gwendoline Cotrez fondatrice de Movadom. La conférence sera suivie d'un temps d'échange convivial autour d'un goûter.

JOURNÉE DANS L'OISE

> Mercredi 14 avril 2021, à 10h



- > 50 places maximum
- > 49€ plein tarif restaurant compris
- > 20€ plein tarif sans restauration (pique-nique à prévoir par vos soins)

A 10h, les propriétaires de la fabrique de carrelage à l'ancienne à Saint-Samson-la-Poterie seront vos guides pour la visite de l'atelier resté en l'état depuis le 19e siècle. Ils vous feront découvrir les phases du travail, de la matière première jusqu'aux produit fini : la tomette, cuite et séchée de manière artisanale dans le four dans ce site qui restitue l'authenticité de la terre cuite.

À 12h, déjeuner au restaurant « Au bon coin » à Haute Épine. (selon mesures sanitaire en vigueur à cette période) Après votre déjeuner, direction Crèvecœur Le Grand, pour

une ballade en train à vapeur dans une rame d'époque classée

aux Monuments Historiques.

ATELIER L'IATROGÉNIE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE



> À partir du 15 avril 2021, de 14h à 16h

- > 10 places
- > École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir



En collaboration avec l'Association Brain Up, cet atelier de 4 séances, animées par un professionnel de la santé, vous accompagnera sur le bon usage des médicaments.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE NAVAL DE SARCELLES



> Les 21 et 28 avril 2021, à 14h30

> 10 places maximum par visite



Venez visiter avec vos petits-enfants (à partir de 10 ans) le musée naval de Sarcelles. L'Amicale des Marins de Sarcelles et de sa région anime le musée naval dans un espace de 150 m². Sa très riche collection comprend des maquettes spectaculaires et partiellement réalisées par des modélistes avertis, des photographies et des objets insolites rapportés de leur voyage autour du monde par de vieux loups de mer. Elle illustre l'histoire des métiers durs pratiqués par des hommes courageux, du simple mousse au spécialiste du sauvetage en mer. Les visiteurs peuvent prendre la barre dans une cabine de pilotage reconstituée pour voguer vers d'autres horizons avant de s'attarder à la bibliothèque ou au centre de documentation. Petite collation après votre visite.

CONFÉRENCES « DÉPISTAGE LORS DE L'AVANCÉE EN ÂGE »



- > Mardi 27 avril 2021, à 14h
- > 15 places maximum
- > École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir

Les conférences de prévention concrète sont animées par le Docteur Besse - Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Île de France.

À l'issue de la conférence une collation vous sera proposée.

ATELIER D'INITIATION AU DOUBLAGE DE FILM



- > Jeudi 29 avril, à 14h
- > 15 places maximum
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Atelier d'initiation au doublage de film avec le concours et le partenariat du cinéma Jacques Brel à l'Ecole



du Temps Libre et du Bien Vieillir.

À l'issue de l'atelier un goûter vous sera proposé.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA PRÉFECTURE DE PARIS

- > Vendredi 30 avril 2021, à 15h
- > 20,50€ plein tarif
- > 22 places maximum



Musée parisien voulu par le Préfet Louis Lépine en 1909. Il est situé au 3° étage de l'Hôtel de Police du 5° arrondissement. Retour vraiment passionnant sur les affaires les plus célèbres, à partir de pièces d'archives inédites de la Préfecture de Police. Les collections déployées sur 300 m² retracent toute l'histoire de la Police parisienne depuis le XVII° siècle, à travers les récits de 4 siècles de crimes.

ATELIER « CUISINE VEGAN »

- > Mardi 4 mai 2021, à 9h30
- >5€
- > 12 places disponibles
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir



Venez apprendre à réaliser une excellente recette végétarienne. Au menu : Burger au steak de légumes, chou-fleur façon KFC, cookies au chocolat. Recettes que vous aurez le plaisir de refaire pour vos petits-enfants.

ATELIER « BONBONS »

> Mercredi 5 mai 2021, à 14h



- > 5€ pour les adultes, gratuit pour les enfants
- > 12 places disponibles
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Participez, accompagnés de vos petits-enfants, à un atelier pour créer des

GRATUIT

compositions avec des bonbons. Instants gourmands garantis... sur le thème de la fête des mères.

CONFÉRENCE DÉMÉNAGEMENT

> Mardi 11 mai 2021, à 14h

- > 15 places maximum
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Sous-titre Conférence « Le déménagement : les bonnes questions à se poser », animée par Gwendoline Cotrez fondatrice de Movadom.

La conférence sera suivie d'un temps d'échange convivial autour d'un goûter

CONFÉRENCE « LES JARDINS DE PARIS »

> Mercredi 12 mai 2021, à 14h



> 15 places maximum > École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Conférence diaporama animée par William Fautré suivie d'un débat

sur le thème de « les jardins de Paris » à l'Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.

À l'issue de la conférence, une dégustation de Flognarde (clafoutis auvergnat aux poires) vous sera proposée.

ATELIER CHOCOLAT THÈME « FÊTE DES MÈRES »

> Mercredi 19 mai 2021, à 14h



- > 10 places maximum
- > École du Temps Libre
- et du Bien Vieillir

Participez, accompagnés

de vos petits-enfants, à un atelier chocolat. L'atelier débutera par une dégustation pour aiguiser vos papilles et découvrir les différents arômes. Vous serez ensuite initiés à la fabrication en abordant les différentes étapes et apprendrez à mouler vos petits sujets. Vous repartirez avec vos créations chocolatées.

JARDIN D'AGRONOMIE TROPICALE **RENÉ-DUMONT – PARIS**

> Mercredi 26 mai 2021, à 13h30

- > 15 €/personne plein tarif
- > 15 places maximum Dans le Jardin d'agronomie tropicale René Dumont situé bordure du Bois de



Vincennes, dans une forêt sauvage de 4,5 hectares, où se mêlent pins, ginkgos, érables et bambous, vous pourrez découvrir au hasard de la visite guidée par Amy, notre conférencière, les vestiges abrités des cinq villages symboles des colonies de l'Empire français, construits pour l'exposition coloniale de **1907.** Deux millions de visiteurs défilèrent alors pour découvrir des reproductions de villages d'Indochine, de Madagascar, du Congo, du Soudan, de la Tunisie et du Maroc. Certains de ces villages ont totalement disparu, d'autres sont restés : bâtiments éparpillés, ponts, statues, porches, portes, pavillons, cachés dans la verdure, en plus ou moins bon état, donnant un air plus romantique que la Capitale.

Créé en 1889, le Jardin d'agronomie tropicale abritait des serres où l'on cultivait le café, la vanille, la muscade, les bananes ou le cacao.

Petite collation à l'issue de la visite.

« CINÉ CAFÉ »

- > Jeudi 27 mai, à 14h
- > 15 places maximum
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir
- « Ciné café » : discussion autour d'un thème, avec le concours et le partenariat du cinéma Jacques Brel. À l'issue de l'atelier, un goûter vous sera proposé.

SPECTACLE « ÄGE TENDRE, LA TOURNÉE DES IDOLES »

- > Vendredi 28 mai 2021, à 15h
- > 39 € plein tarif
- > 65 places maximum
- > Palais des Sports/Dôme de Paris



Accompagnées de leurs musiciens et choristes, retrouvez vos incontournables idoles aux millions d'albums vendus.

GRATUIT

Jeanne Manson, Les Forbans, Michel Orso, Pascal Daniel, Michèle Torr, Claude Barzotti, Herbert Léonard et Christian

Lagrange sont réunis sur scène, pour vous faire revivre en live leurs plus grands tubes connus de toutes et tous. Un show inédit dans lequel tout a été pensé pour que vous passiez un moment exceptionnel!

ATELIER CRÉATION DE PARFUM



- > Mercredi 2 juin 2021 à 14h
- >5€
- > 10 places maximum
- > Résidence Autonomie Jeanne Carnajac

Sophie vous propose, à partir de note et de gamme de parfum, de confectionner vous-même un parfum personnel à s'offrir à soi ou à une personne chère, sous forme de roll on de 30 ml.

LE FAUBOURG SAINT ANTOINE LIEU D'ARTISANS ET DE RÉVOLUTIONS



- > Mardi 22 juin 2021 de 14h à 16h/16h30
- > 15 €/personne plein tarif
- > 15 places maximum

Venez découvrir le Paris que vous ne connaissez pas à travers l'histoire de la rue de l'Artisanat, de ses origines médiévales et lieux de barricades pendant la Révolution Française.

GRATUIT

Arrivés devant la place de la Bastille, lieu emblématique de la Révolution, Sonia, votre guide, vous proposera une ballade au cœur de Paris ouvrier et paysan : boutiques typiques, passages cachés, ateliers anciens et nouveaux des artisans qui ont créé les meubles des nobles dans le passé. Dans ce parcours vous découvrirez l'histoire de Paris et de ses travailleurs. Ici votre regard ne s'ouvrira pas sur les grands monuments ou sur les immenses boulevards mais sur des ruelles tordues et étroites, souvent pavées.

Si la situation sanitaire le permet, une pause sera faite au bistrot des peintres. Sinon un verre de l'amitié sera partagé au square Trousseau.

Prévoir de bonnes chaussures de marche (tongs, hauts talons à proscrire) et un parapluie si le temps le nécessite.

CONFÉRENCE « RANGER SES PAPIERS ADMINISTRATIFS »

- > Mercredi 23 juin 2021 à 14h
- > Financée par la conférence des financeurs
- > 15 places maximum

> Résidence Autonomie Jeanne Carnajac

Conférence animée par Gwendoline Cotrez, fondatrice de Movadom.

La conférence sera suivie d'un temps d'échange convivial autour d'un goûter.

CONFÉRENCE « LES CYCLADES »

- > Mercredi 23 juin 2021 à 14h
- > 15 places maximum
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir



Conférence diaporama animée par William Fautré, suivie d'un débat sur le thème de « les cyclades ».

INITIATION À LA RÉALISATION D'UN MINI FILM D'ANIMATION



- > Jeudi 24 juin 2021 à 14h
- > 15 places maximum
- > École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Avec le concours et le partenariat du cinéma Jacques Brel. À l'issue de l'atelier, un goûter vous sera proposé.

JOURNÉE LIBRE À BERCK-SUR-MER

- > Mercredi 7 juillet 2021
- > 26,80 €/personne plein tarif
- > 100 places maximum



Station balnéaire située dans le département du Pas-de-Calais, Berck sur-mer, est l'une des plus belles plages de la Côte d'Opale avec ses 12 km de sable fin, propices à la détente et aux loisirs.

La Manche et le vent attendent ceux que l'immensité, le calme et le grand air inspirent. Berceau du char à voile, Berck est le paradis des amateurs de sports de glisse. Aux commandes d'un cerf-volant, ou tout simplement en marchant le long des dunes et de la mer, vous prendrez un bon bol d'air iodé.

L'Esplanade Parmentier et la promenade du Professeur Debeyre, qui longent la plage, sont des promenades accessibles à tous et offrent de très belles perspectives que l'on soit dos ou face à la mer, à marée haute ou à marée basse.

Longez le bord de mer vers la petite sœur de la Baie de Somme : la Baie d'Authie, où vous aurez, sans aucun doute, la chance de voir les phoques gris et les veaux marins.

Garges, Ville amie des animaux



La Région innove et valorise par la mise en place d'un label, l'investissement des municipalités pour la cause animale



Bientôt, le panneau « Ville amie des animaux » ornera l'entrée de la commune.

En effet, c'est une première en France : la Région Îlede-France a décidé de récompenser les communes œuvrant pour le bien-être animal par un label régional : « Ville amie des animaux ». Trois niveaux (symbolisés par des pattes) sont prévus.

Quatre communes du Val-d'Oise ont ainsi décroché le label en novembre 2020, Il s'agit de Taverny, Franconville, Garges-lès-Gonesse et Saint-Prix.

Ces quatre communes valdoisiennes font partie des 44 lauréates de la Région sur les 69 villes qui avaient candidaté pour l'obtention de ce label.

Ce label régional soutenu par de nombreuses associations » de protection animale et par l'Ordre national des vétérinaires a pour objectif de récompenser annuellement les actions des communes les plus actives en matière de bien-être animal.

Il reconnaît les réalisations concrètes mises en place par les communes, tant en faveur du **respect du bienêtre animal**, que de la place de l'animal au sein de la ville et de son rôle auprès des citoyens, notamment les plus fragiles.

ENCOURAGEMENTS DU JURY

Ainsi, Garges obtient deux pattes sur trois, avec les encouragements du jury. La Ville s'est engagée pour le bien-être animal en 2017 ; elle a développé de nombreuses actions afin de sensibiliser tous les habitants sur les besoins vitaux des animaux : articles dans tous les supports de communication municipaux, actions pédagogiques en direction des enfants, formations de directeurs et animateurs de centres de loisirs volontaires, aide à l'installation d'un club canin, campagnes de stérilisation des chats errants, charte des élus pour le bien-être animal, écriture et élaboration

d'un guide de l'animal en ville, mise en place avec le Conseil Municipal Jeunes d'une journée dédiée aux animaux tous les deux ans, campagne de lutte contre les abandons, lutte contre la maltraitance, soutien aux protecteurs bénévoles de la Ville, mise en place d'une page sur le site de la Ville dédiée aux animaux, aide aux Gargeois qui perdent ou trouvent un animal... Le label met ainsi en lumière toutes ces bonnes

Le label met ainsi en lumière toutes ces bonnes pratiques émanant du territoire en faveur de la protection des animaux de compagnie.

ET IL Y A ENCORE DE NOMBREUSES ACTIONS À MENER...

La Région Île-de-France « Amie des animaux »

Ce label résulte du travail de concertation réalisé par la Région et plus de vingt associations et fondations spécialisées (la SPA, la fondation Brigitte Bardot, l'Ecole vétérinaire de Maisons-Alfort etc.) dans le cadre du rapport « Région amie des animaux ». Il s'inscrit dans le programme « Région Solidaire » de 2018 mais aussi dans le cadre, plus large, des conventions internationales sur les droits de l'animal, que ce soit la déclaration universelle des droits de l'animal ou celle de l'organisation mondiale de la santé animale.

La Région « Amie des animaux », c'est une convention de partenariat signée en commission permanente le 18 novembre entre la Région et l'Ordre national des vétérinaires pour permettre, comme avec le label Amie (dont ils sont le jury), de travailler ensemble sur toutes les thématiques permettant de favoriser la place des animaux de compagnie, en particulier auprès des personnes fragilisées.

Le chiffre à retenir : la France championne d'Europe des abandons d'animaux avec 11 animaux domestiques abandonnés toutes les heures.

La Région Île-de-France compte aussi entreprendre des initiatives telles que la mise en place, à titre expérimental, d'un permis de possession d'un animal de compagnie, permis pouvant être retiré en cas de maltraitance.

Et pour faire un suivi des actions entreprises et valider les actions à engager prioritairement, la Région compte instituer un « Conseil de la Région amie des animaux de compagnie », qui se réunirait annuellement.

Informés, Mobilisés,Tous en action pour la cause animale



Notez bien la date du 13 juin 2021 de 13h à 18h, c'est celle de la journée dédiée aux animaux et à leur bienêtre, organisée par la Municipalité comme tous les deux ans depuis 2017, avec le soutien des associations partenaires et des bénévoles gargeois.

« Garges et compagnie » se déroulera au Fort de Stains, à l'endroit même où se tient Garges Plage. L'entrée se fera par le gymnase Colette Besson, situé 22 avenue du 8 mai 1945.

Cette manifestation familiale vous permettra de rencontrer des professionnels du monde animalier comme des passionnés, des membres d'associations de protection animale susceptibles de répondre à toutes vos interrogations sur les besoins de vos animaux de compagnie mais également ceux de la faune sauvage.

Vos petits-enfants pourront rencontrer des animaux de la ferme, découvrir la vie des abeilles, assister à une

démonstration d'agility avec le club canin de Garges, découvrir des rapaces, se faire maquiller, se faire photographier avec leurs animaux, participer à la création d'une grande fresque en peinture avec vous.

Concours photos, balades à poneys, tout sera fait pour que vous passiez une excellente journée en famille et avec vos amis...une journée de partage et de solidarité envers les animaux et leurs protecteurs, vos compagnons à quatre pattes sont les bienvenus.

En 2021, le thème traitera également de la sauvegarde de la biodiversité et notamment celle concernant les oiseaux sauvages ou communs.

Parlons-en!

Les enfants pourront créer de petites mangeoires pour les oiseaux de Garges avec l'aide d'un professionnel.

« Garges & Compagnie » vous permettra de prendre connaissance des projets que la Municipalité souhaite développer concernant la cause animale dans le cadre de son Agenda 21.

Ce sera également l'occasion de fêter l'obtention par la ville de Garges-lès-Gonesse, du label Régional « Ville amie des animaux » avec 2 pattes sur 3.

Restauration végétarienne sur place.

+ d'infos:

Pour tout renseignement et pour avoir le programme (à compter du 1er juin 2021) merci de contacter le 01.34.53.32.92 ou écrire à l'adresse mail suivante : animalenville@villedegarges.com





la carte petits travaux de nouveau disponible avec une nouvelle société, la société Cléo à partir du 1^{er} mai 2021

Cette carte Forfait petits travaux le forfait donne droit à 12 unités de valeurs (UV) à utiliser en 3 interventions. Découvrons ensemble La liste des travaux possibles.

PLOMBERIE	
Prestations	Nombre d'unités de valeur utilisées
Remplacer des joints	2 UV
Remplacer un flexible de douche	2 UV
Déboucher ou remplacer un siphon	4 UV
Refaire un joint de silicone d'évier ou de baignoire	4 UV
Réparer une petite fuite d'eau	6 UV

ÉLECTRICITÉ	
Prestations	Nombre d'unités de valeur utilisées
Changer ou remplacer une ampoule	2 UV
Changer ou remplacer un fusible	2 UV
Réaliser un petit branchement électrique	4 UV
Poser un domino	4 UV
Réparer, changer ou poser une prise électrique	4 UV
Réparer, changer ou poser un interrupteur	4 UV

JARDINAGE		
Prestations	Nombre d'unités de valeur utilisées	
Tonte de gazon et mise en sac	- Surface > 50 m² : 4 UV - Surface entre 50 et 100 m² : 6 UV - Surface <100 m² : 12 UV	
Taille et coupe de haie	Selon longueur	
Nettoyage des massifs	- à 4 m : 4 UV - entre 4 et 7 m : 6 UV	
Coupe de branche morte	6 UV	
Nettoyage des pelouses	- Surface > 50 m² : 4 UV - Surface entre 50 et 100 m² : 6 UV - Surface < 100 m² : 12 UV	
Ramassage de débris végétaux	- Surface > 50 m ² : 4 UV - Surface entre 50 et 100 m ² : 6 UV - Surface < 100 m ² : 12 UV	
Petites coupes d'arbres	- à 4 m : 4 UV - entre 4 et 7 m : 6 UV	
Arrosage	- Surface > 50 m² : 4 UV - Surface entre 50 et 100 m² : 6 UV - Surface < 100 m² : 12 UV	
Traitement et entretien du jardin	- Surface > 50 m ² : 4 UV - Surface entre 50 et 100 m ² : 6 UV - Surface < 100 m ² : 12 UV	

Paroles de bénévoles

Les seniors bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir restent déterminés à lutter contre l'isolement en cette période délicate et vous accueillent du lundi matin au vendredi après-midi avec le sourire, le café ou le thé, sans oublier le petit gâteau !!!

Pour vous, le Service Inter-Âge et Maintien à Domicile organise ponctuellement, et dans le respect des gestes barrières, des activités donc n'hésitez pas à consulter le programme dans ce journal pages 8 à 11. Quelques photos des activités du mois de septembre à novembre 2020:









Atelier bonbons

Un grand moment de partage entre grands-parents et petits-enfants à l'occasion de l'atelier bonbons, chaque équipe créatrice a pu repartir avec son ou ses chefs d'œuvre.









Conférence Alsace ►

Un goûter réconfort avec un morceau de kouglof fait maison, partagé à l'Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir après la conférence sur l'Alsace.









Atelier bougies

Hooooo les jolies bougies! Betty, bénévole a souhaité partager son savoir faire avec les participantes pour confectionner des merveilles...

Atelier boules de Noël >

Les retraités ont pu créer de jolies boules de Noël pour décorer la maison.



13068

◄ Atelier savonnette

Les seniors présents ont beaucoup apprécié de réaliser eux-mêmes avec des produits de qualités de jolies savonnettes à offrir pour Noël.

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)

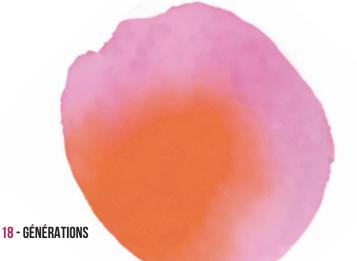
L'association JALMALV accompagne les personnes en grande souffrance durant la maladie d'un proche ou après son décès. Ses accompagnants bénévoles sont formés pour apporter écoute et soutien aux familles, aux soignants et aux malades en phase évoluée de la maladie.

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



Permanence de l'association Union nationale de familles et amis de personnes « 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

Email: jalmalv.vo@wanadoo.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 Parisis) 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

MAI



Conseil Municipal Lundi 10 mai, à partir de 19h Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Concours 2021 des balcons et jardins fleuris Inscriptions du 17 mai au 2 juillet prochain

+ d'infos:

Contactez la PEPS à evenements@villedegarges.com ou au 01 34 53 32 79

JUIN

Conseil Municipal

Lundi 28 juin, à partir de 19h Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

JUILLET



et d'Ailleurs (RIA) Les 17 et 18 juillet prochains Spectacles de rue gratuits Au cœur de la Ville

CCAS

8 place de l'hôtel de ville 95140 GARGES-LES-GONESSE © 01 34 53 32 00 Fax 01 34 53 31 56



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 €







Garges est récompensée pour son engagement en faveur de la protection et du bien-être animal.