

N° 77
Août 2023

Généralions

Le magazine des retraités



Une rentrée
divertissante et citoyenne

 **GARGES**
Centre Communal
d'Action Sociale

Bien vivre sa retraite



SOMMAIRE

Retour en images

Les sorties
du dernier trimestre **P. 4-7**

Je prends soin de moi

Les soins énergétiques: un
équilibre entre corps et esprit **P. 8-9**

Je m'inscris à...

Sorties et ateliers **P. 10-13**

Je m'informe

Sur le Conseil du Bel âge
P. 12-13

Parlons-en

Le guide de la retraite épanouie
à Garges **P. 15**

Paroles de bénévoles

Des ateliers conviviaux à l'École
du Temps libre **P. 16-17**

Zoom sur...

Les nouveaux indicateurs pour
aider au choix des Ehpad **P. 18**

Actualités des partenaires

L'agenda de votre commune
P. 19



**ADRESSE DU SERVICE
INTER-ÂGE ET MAINTIEN
À DOMICILE (SIAMD):**
2 rue Jean-Jacques Rousseau
95140 Garges-lès-Gonesse

**ADRESSE DU SIÈGE CCAS-
SIAMD POUR LE COURRIER
POSTAL:**
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 - 17h15
Le jeudi: 13h - 19h45
Le vendredi: 13h - 17h15

0134533223
Courriel: seniors@villedegarges.com

Direction de la publication: Benoît Jimenez
Rédaction: Direction de la Communication
de la Ville de Garges-lès-Gonesse
[dircommunication@villedegarges.com]
Conception / Réalisation: Agence RDVA
[14 rue de Paris - 95330 Domont]
Imprimerie: Edgar
[80 rue André Karman - 93300 Aubervilliers]

Dépôt légal: août 2023 - ISBN: n° 1627-559



WWW.VILLEDEGARGES.FR



REMISE DE PRIX DES BALCONS ET JARDINS FLEURIS



▲ Le concours balcons et jardins fleuris a permis cette année encore un véritable embellissement de la ville !

ÉDITO



Benoit **JIMENEZ**

vosre Maire, Président du CCAS

Chères Gargeoises, Chers Gargeois,

L'été est une période phare pour nos aînés. Pour les uns, c'est l'occasion de prendre un moment pour soi. Pour les autres, c'est la chance de passer plus de temps en famille ou entre amis.

La ville de Garges veut accompagner ces moments privilégiés en offrant à nos séniors les meilleurs conseils pour prendre soin de soi, les ateliers les plus instructifs pour acquérir ou améliorer un savoir-faire et les plus sorties les plus distractives pour redécouvrir la France sous l'œil de la culture, de la gastronomie ou de la nature. Dans ces pages, vous pourrez retrouver les différentes activités en ce sens ainsi que toutes les instructions pour vous y inscrire en passant par le CCAS.

Ce programme est avant tout le vôtre et votre voix est importante pour le dire. C'est pour cette raison que je souhaite mettre en place le conseil du bel âge. On vous en dit plus ici pour que les choses ne se décident pas sans vous!

J'espère vous retrouver très bientôt et vous donne dès à présent rendez-vous au forum des associations le 4 septembre et à la brocante du Rond-Point le 8 octobre.

Je vous souhaite une belle lecture.



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*

ANNIVERSAIRE DE MARIAGE

Vous désirez célébrer votre 30^e, 40^e, 50^e, 60^e ou 70^e et même 80^e anniversaire de mariage lors d'une cérémonie officielle en présence du maire ? Adressez votre demande à Monsieur Lebon, Directeur des Services à la Population, par e-mail à guichetunique@villedegarges.com ou par courrier à l'adresse suivante : Monsieur le Maire, 8 place de l'Hôtel de Ville - BP 2 - 95141 Garges-lès-Gonesse Cedex.

Les activités des derniers mois

▼ EXPOSITION RAMSÈS

L'exposition sur le pharaon « Ramsès » a ravi les participants, riche de bijoux précieux, d'outils et d'objets plus beaux les uns que les autres, le clou du spectacle : son sarcophage.



▲ INSCRIPTIONS

Depuis son déménagement en février dernier, le Service Inter Âge et Maintien à Domicile a repris son rythme de croisière avec les inscriptions aux sorties, aux ateliers et à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

▼ TOTEM

Connu pour la magnificence de ses spectacles, « Totem » le nouveau spectacle équestre des écuries de Chantilly n'a pas échappé à la règle et a enchanté les seniors.



▼ **BAIE DE SOMME**

Très belle balade en bateau en Baie de Somme pour les seniors...



▲ **DIEPPE**

Dieppe, station balnéaire toujours très appréciée par les seniors !

RETOUR EN IMAGES

SORTIE ANNUELLE DES SENIORS

Les seniors ont eu l'opportunité de profiter de journées merveilleuses dans un lieu enchanteur, le domaine du Colombier. Ils ont savouré un repas gastronomique préparé avec des produits biologiques. Ils ont également pu se promener le long de l'eau et ont eu la liberté de visiter Beauvais et sa cathédrale. À la fin de cette escapade champêtre, nos seniors sont repartis enchantés de cette expérience.





GARGES ET COMPAGNIE

Tous les deux ans, la Ville organise sa journée dédiée aux animaux, "Garges et compagnie". Cette année ne faisait pas exception et de nombreux seniors ont participé à cette magnifique journée de sensibilisation au bien-être animal et à une meilleure compréhension de leurs besoins.

L'association "Le tissu de la mémoire" a créé une exposition remarquable consacrée à la peintre animalière Rosa Bonheur. Le club photo a également participé au concours photo organisé lors de l'événement. Monsieur Gourmand, photographe amateur, a proposé une série de photos mettant en avant les NAC (Nouveaux Animaux de Compagnie). De nombreux seniors sont venus accompagnés de leurs animaux de compagnie et de leurs petits-enfants pour découvrir la ferme pédagogique, construire des nichoirs, apprendre le langage canin et admirer les rapaces en plein vol.

Les soins énergétiques: un équilibre entre corps et esprit

Qu'est-ce qu'un soin énergétique? Comment ça fonctionne? Nous vous donnons toutes les informations à connaître!

Le soin énergétique est une pratique qui vise à harmoniser et équilibrer le mouvement énergétique du corps et de l'esprit. Il s'agit d'un traitement qui canalise l'énergie à l'aide de l'imposition des mains par un praticien formé et diplômé. Les thérapies énergétiques sont douces et n'impliquent pas de manipulations physiques intenses. Elles visent à aider les personnes à se détendre, à réduire l'anxiété et à améliorer leur bien-être général.

DIFFÉRENCE ENTRE LE SOIN ET L'ÉNERGÉTIQUE

Parmi les différentes formes de soins énergétiques, le Reiki est l'une des plus connues et répandues. Cette pratique favorise la guérison en éliminant les blocages énergétiques et en rééquilibrant l'énergie du corps.

Il est important de différencier le soin énergétique de l'énergétique en tant que concept. Un soin énergétique offre relaxation, bien-être et un moyen de relâcher le stress environnant. Il constitue un moment privilégié avec soi-même pour prendre soin de son être, favorisant ainsi une meilleure intégration des activités de la vie quotidienne. En revanche, l'énergétique consiste à capter et transmettre l'énergie environnante grâce à l'intention consciente du praticien.

Les énergéticiens visualisent l'énergie sous forme de lumière claire et brillante, qu'ils diffusent tout au long du soin. Des ambiances relaxantes avec une musique douce peuvent accompagner ces séances.

QU'EST-CE QUE L'ÉNERGIE DANS LE REIKI?

Le mot japonais « rei-ki » signifie « force de l'esprit » et a été inventé par le spécialiste japonais de la méditation Mikao Usui. Le « ki » signifie qu'il agit sur la respiration intérieure de l'être humain. Le reiki unit la méditation et la détente par le toucher relaxant des zones spécifiques du

corps. Il consiste à équilibrer le corps-l'énergie-l'esprit. Il n'a rien à voir avec la guérison de maladies. Ainsi les gens utilisent le « reiki » pour améliorer leur bien-être physique, émotionnel et spirituel.

En Inde, dans le yoga par exemple, on parle de « prana ». En méditation, on parle de techniques psychophy-

siologiques. Selon les principes de l'énergétique traditionnelle chinoise, on parle de « ki ». De ce fait, les pays occidentaux parlent notamment de l'énergie; d'où la naissance du soin énergétique. Comme toutes ces stratégies, l'action sur notre « ki » s'effectue par le contrôle de ses respirations internes, qui circulent au niveau du corps et de l'esprit.



COMMENT SE PASSE UN SOIN ÉNERGÉTIQUE ?

Le soin énergétique permet de remettre en circulation toutes les énergies du corps en posant les mains sur les zones de blocage du corps; parfois il peut se faire à une distance de quelques centimètres. On distingue différentes sortes de soins énergétiques, avec des protocoles différents selon les praticiens et leurs méthodes. La plus connue et la plus ancienne est sans doute le magnétisme.

Le soin énergétique apaise, améliore le bien-être, le niveau d'énergie et l'estime de soi; il permet de se détendre afin d'éliminer le stress; il renforce le système immunitaire, élimine les blocages émotionnels et physiques. Il existe de nombreux autres soins dits énergétiques: la lithothérapie, la thérapie de guérison quantique basée sur le principe de la résonance et du divertissement, la thérapie crânio-sacrée qui utilise un toucher doux pour libérer les restrictions énergétiques dans le système crânio-sacré, l'acupuncture, qui cherche à restau-

rer le flux d'énergie dans votre corps le long des méridiens énergétiques, la thérapie du Qigong composé de mouvements coordonnés du corps ainsi que de la respiration et de la méditation pour stimuler la santé et la spiritualité...

Cette pratique comprend à la fois des techniques dynamiques et douces qui peuvent être pratiquées en position debout, assise ou couchée et convient à tous les âges. Les pratiques peuvent être adaptées aux besoins individuels, ce qui en fait une aide idéale à la guérison d'une maladie ou d'une blessure.

QUELLE EST L'IMPORTANCE D'UN SOIN ÉNERGÉTIQUE ?

En tant qu'être humain; plusieurs facteurs peuvent influencer notre capacité à fonctionner à notre plein potentiel. Il peut être question du stress émotionnel et mental, des traumatismes, des mauvais systèmes de croyance; le stress environnemental, la détresse physique et d'autres blocages à notre croissance personnelle.

Le soin énergétique favorise le processus des guérisons en éliminant les blocages dans les champs d'énergie; réparant et rééquilibrant ainsi l'énergie afin que le corps puisse atteindre son niveau optimal d'équilibre.

Le soin énergétique ouvre notre conscience sur les aspects de notre vie sur lesquels nous devons travailler et guérir; afin de mettre nos vies en équilibre, maintenir notre santé, l'harmonie et la vitalité.

+ d'infos : <https://rge-info.fr/sante/un-soin-energetique/>

Pour vous inscrire à notre atelier de Qigong à partir du 1^{er} septembre 2023, veuillez appeler le 0134 53 32 23.

Pour vous inscrire à la conférence sur le magnétisme, veuillez appeler le 0134 53 32 92 dès réception du magazine.



Infos pratiques

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 à 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 (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

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 CHANT MÉDITATIF

À PARTIR DU 6 SEPTEMBRE 2023 À 14 H 30

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
25 places maximum

Le chant méditatif permet l'écoute et nous amène à prendre contact avec nos ressources intérieures, d'harmoniser les relations et de mettre du sourire dans nos vies. Par l'intermédiaire du jeu de la méditation active, Fabrice Torok vous propose un espace où vous vous autoriserez à lâcher prise. Nul besoin de savoir chanter pour y participer. Prévoir un vêtement souple et une bouteille d'eau.

GRATUIT

CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 7 SEPTEMBRE 2023

À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
25 places maximum

Conférence suivie d'un débat animé sur le thème « les Baléares », présentée par le photographe William Fautré.

GRATUIT



ATELIER CHANT ET PERCUSSIONS

À PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2023 À 14 H 30

Résidence Jeanne Carnajac
25 places maximum

L'atelier chant et percussions animé par Michel Khalifa, chanteur et pianiste émérite, vous permet au travers de deux disciplines de retrouver la joie de vivre et de lutter contre la fatigue.

GRATUIT

MAISON DE LA PIERRE

LE 19 SEPTEMBRE 2023 À 13 H

12 € - 50 places maximum

Lors de cette visite vous plongerez dans les souterrains de la maison de la pierre pour découvrir un métier hors du commun : carrier. Cette visite sera suivie d'un atelier « le pouvoir des plantes ».

ATELIER ESTHÉTIQUE VITALITÉ

À PARTIR DU 22 SEPTEMBRE 2023 À 14 H 30

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Offrez-vous un moment de détente et de revitalisation grâce aux conseils pratiques de Maria. Découvrez comment mobiliser vos ressources intérieures, vous détendre et apprendre les gestes esthétiques pour prendre soin de votre peau, effectuer une manucure parfaite et réaliser un maquillage impeccable. Ces séances collectives de bien-être et de convivialité se déroulent sur 8 sessions et vous aideront à stimuler votre joie de vivre.

GRATUIT

JOURNÉE À BEAUVAIS

LE 27 SEPTEMBRE 2023

À 10 H

Beauvais

38 € - 25 places maximum

Matinée libre pour visiter la place des halles, ses magasins et le marché. Vers 12h déjeuner au restaurant le Zinc bleu face à la cathédrale. Pour les volontaires, visite de la cathédrale Saint-Pierre avec audioguide avant le départ à 17h.



THÉ DANSANT AU MELROSE CABARET

LE MARDI 3 OCTOBRE
2023 DE 14 H À 18 H

Melrose cabaret
13,50 € - 50 places maximum

Le Melrose cabaret vous accueille à partir de 14 h avec l'orchestre de Jean- Michel Olivier ou Cédric Saillard pour un thé dansant avec une part de tarte et un verre de cidre.



CONFÉRENCE SUR LE MAGNÉTISME

LE 9 OCTOBRE 2023 À 14 H

GRATUIT

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
25 places maximum

Venez découvrir ce qu'est le soin énergétique : le magnétisme avec Véronique Doudoune.



ATELIER CUISINE VÉGANE

LE 4 OCTOBRE 2023
À 9 H 30

GRATUIT

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
25 places maximum

Venez découvrir et vous initier à la cuisine végétarienne avec vos petits-enfants (à partir de 12 ans) à l'occasion de la journée nationale de la protection animale.



JOURNÉE AU CHÂTEAU DE CHANTILLY

LE 9 OCTOBRE 2023 À 10 H

64 € - 50 places maximum

Vous commencerez votre matinée par la visite du château avec des audioguides, suivie d'un déjeuner au restaurant du château « La capitainerie ». À 14 h 30, démonstration équestre au dôme du château et visite du musée du Cheval et des écuries puis visite guidée en petit train des jardins et du parc.



CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 5 OCTOBRE 2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
10 places maximum

GRATUIT

Conférence diaporama suivie d'un débat animé sur le thème « une vie de chien », présentée par le photographe William Fautré.



ÉDITH PIAF SYMPHONIQUE LA SEINE MUSICALE

LE 17 OCTOBRE 2023
À 14 H

La Seine Musicale
53,50 €
50 places maximum

Que diriez-vous d'écouter le concert symphonique en hommage à Édith Piaf interprété par Isabelle Boulay



JE M'INSCRIS À...

ATELIER AROMATHÉRAPIE AVEC PAULINE DUMAIL AROMATHÉRAPEUTE ET AROMAGICIENNE

LE 19 OCTOBRE 2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
5 € - 12 places maximum

Initiez-vous à l'aromathérapie familiale et créez votre composition.

GRATUIT



ATELIER CUPCAKE

LE 25 OCTOBRE 2023
À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
12 places maximum

Venez vous joindre à Maryse et Aline, bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, pour créer de magnifiques cupcakes avec vos petits-enfants.

GRATUIT



CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 2 NOVEMBRE 2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
25 places maximum

Conférence diaporama présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème « les Alpes ».

GRATUIT



ATELIER CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

LE 8 NOVEMBRE 2023 À 9 H 30

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
5 € - 10 personnes maximum

Pauline Dumail aromathérapeute vous apprendra à réaliser d'excellents plats à base d'huiles essentielles, à déguster avec gourmandise!

MUSÉE DE LA POSTE

LE 9 NOVEMBRE 2023 À 14 H 30

Musée de La Poste
30 € - 50 places maximum

Créé en 1946, le musée de La Poste est installé depuis 1973 au 34 boulevard Vaugirard, dans le quartier Montparnasse. Fermé en 2015 pour être entièrement rénové, il a rouvert ses portes en 2019. Ce lieu qui bénéficie de l'appellation « Musée de France », conserve et valorise d'importantes collections aux dimensions multiples : historiques et contemporaines, techniques et sociétales, philatéliques et artistiques.



JOURNÉE SPÉCIALE BEAUJOLAIS ET KARAOKÉ AU CHÂTEAU DE MONTATAIRE

LE 23 NOVEMBRE 2023

50 € - 50 places maximum

Vous serez chaleureusement accueillis par les propriétaires pour une visite guidée du château et du chœur historique de Montataire. Au cours de cette visite, vous découvrirez l'histoire fascinante du château, depuis le règne du Roi Robert le Pieux jusqu'au Baron de Condé, propriétaire au XIX^e siècle. Dans une ambiance conviviale, vous apprendrez également les principes fondamentaux de l'architecture médiévale. Vous déjeunerez au sein du château avec un menu disponible au service. De 14 h 15 à 17 h, vous pourrez participer à un après-midi karaoké dans la Salle d'Armes historique.



ATELIER PARFUM

LE 6 DÉCEMBRE 2023
À 14 H 30

*École du Temps Libre et
du Bien Vieillir*

5 € - 10 places maximum

Pauline Dumail
aromathérapeute
vous apprendra à
réaliser votre parfum
personnalisé à l'occasion
des fêtes de fin d'année.



CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 7 DÉCEMBRE 2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
25 places maximum

Conférence diaporama suivie d'un débat animé sur le thème « Éphémérides, la Belle Époque », présentée par le photographe William Fautré.

DÉJEUNER DANSANT CHEZ GÉGÈNE

LE 7 DÉCEMBRE 2023 À 12 H

60 € - 50 PLACES MAXIMUM

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir la plus ancienne des guinguettes lors d'un déjeuner dansant en bord de Marne.

GRATUIT

ATELIER PLIAGE DE SERVIETTE

LE 14 DÉCEMBRE 2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
12 places maximum

Marc Andrée vous apprendra à décorer vos repas grâce au pliage de serviette: original et facile!

GRATUIT

LES JEUX DU CIRQUE LES ÉTOILES DE PEKIN

LE 17 DÉCEMBRE 2023 À 14 H 30

52,50 € - 50 PLACES MAXIMUM

Le cirque Phénix présente son 23^e spectacle intitulé les jeux du cirque: un show épique dans la pure lignée des superproductions acrobatiques. 40 des meilleurs artistes du moment revisitent le répertoire acrobatique séculaire dans un défi sportif à couper le souffle.



ATELIER PÂTISSERIE

LE 20 DÉCEMBRE
2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
12 places maximum

Venez réaliser sur les conseils de Maryse et d'Aline bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir de magnifiques bûches le 20 décembre 2023 à 14 h.

GRATUIT



Sur le Conseil du Bel âge

Dans le cadre de sa démarche « Ville amie des aînés » la Municipalité et les membres du conseil d'administration du CCAS proposent la mise en place d'un Conseil du Bel âge.

QU'EST-CE QUE SERA LE CONSEIL DU BEL ÂGE ?

Ce ne sera ni une association, ni un organisme. Apolitique, ce sera une instance citoyenne qui permettra aux seniors gargeois de participer à des rencontres de réflexion et d'échanges sur des projets municipaux d'intérêt général. Sans pouvoir décisionnel, l'avis consultatif de cette instance sera néanmoins très éclairant à la fois pour les membres élus de la municipalité mais aussi pour les techniciens de la ville en charge du montage des projets d'envergure toujours confrontés à une série d'interrogations techniques et juridiques.

QUEL OBJECTIF ET QUEL FONCTIONNEMENT ?

En tant que citoyens, les seniors, par leur expérience de vie et leur connaissance des services et des infrastructures, apportent une réflexion

et un regard complémentaire à celui des experts. Ainsi le domaine d'intervention du Conseil du Bel âge sera limité aux "affaires de la commune" et n'aura pas pour vocation de traiter des problèmes de société. Il émettra des avis voire même des propositions qui peuvent selon leur degré de faisabilité, les contraintes budgétaires et logistiques être ou ne pas être retenus. Ce sera une instance d'échanges constructifs où l'affrontement et la critique n'auront pas leur place.

QUI EST CONCERNÉ ET PEUT CANDIDATER POUR ÊTRE MEMBRE DU CONSEIL DU BEL ÂGE ?

Le Conseil du Bel âge n'a pas vocation à donner un avis uniquement sur les questions et domaines concernant les seniors bien au contraire. Son avis est sollicité chaque fois qu'il apparaît opportun que les citoyens qu'ils sont puissent émettre des propositions

pouvant enrichir le débat et le projet. Tout senior résidant à Garges, libéré de tout mandat électif municipal peut se porter candidat. Un courrier explicatif sera envoyé à tous les seniors inscrits au Service Inter Âge et Maintien à Domicile courant septembre 2023, une réunion d'information sera également organisée. Un article explicatif a également été présenté dans Garges Infos à la rubrique « Bel âge » pour expliquer la démarche et le concept.

Pour en savoir plus, venez vous renseigner lors de la première séance plénière du 28 septembre 2023 qui se déroulera à l'Espace Associatif des Doucettes en présence de monsieur le Maire et de Françoise Faucher, Adjointe aux Retraités, à partir de 15 h.

+ d'infos: au 0134 53 32 92 ou à l'adresse suivante: seniors@villede-garges.com.



Le guide de la retraite épanouie à Garges

Monsieur le Maire et le conseil d'administration du CCAS ont souhaité mettre en place en direction des nouveaux retraités un mini-guide afin de permettre aux jeunes retraités d'accéder à toutes les informations utiles pour une retraite épanouie.

En effet, cette période de transition entre la fin d'activité professionnelle et le début de la retraite marque le début d'une nouvelle étape de vie où est venu le moment d'envisager de nouveaux projets, de prendre soin de soi et de profiter pleinement de sa vie!

Ce guide présentera succinctement toutes les activités pouvant les intéresser: activités proposées et organisées par le Service Inter Âge et Maintien à Domicile, la résidence autonomie Jeanne Carnajac et les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir (actions culturelles, sportives, de bien-être, de prévention santé, les grands rendez-vous comme le repas ou la sortie annuelle, le futur Conseil du Bel âge, les actions du conseiller numérique, du Cube Garges, celles des services de la Ville pouvant les intéresser sans oublier les actions des associations de seniors et de nos partenaires comme les caisses de retraites ou le Département. Le partenariat entre le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) et le CCAS de Garges-lès-Gonesse qui propose aux nouveaux retraités l'atelier tremplin gratuitement continuera dès la rentrée. Ces ateliers accompagnent les seniors pour vivre une retraite sereine, active et en pleine forme. À travers 5 séances de 2 heures, les participants sont guidés par un coach en développement personnel qui leur donne les outils pour adapter leur quotidien à ce nouvel espace-temps et les oriente dans la concrétisation d'un projet personnel. L'idée est avant tout de rencontrer de nouvelles personnes, d'échanger des bons plans, de partager son vécu et in fine de se rendre compte que l'on n'est pas seul dans cette situation.

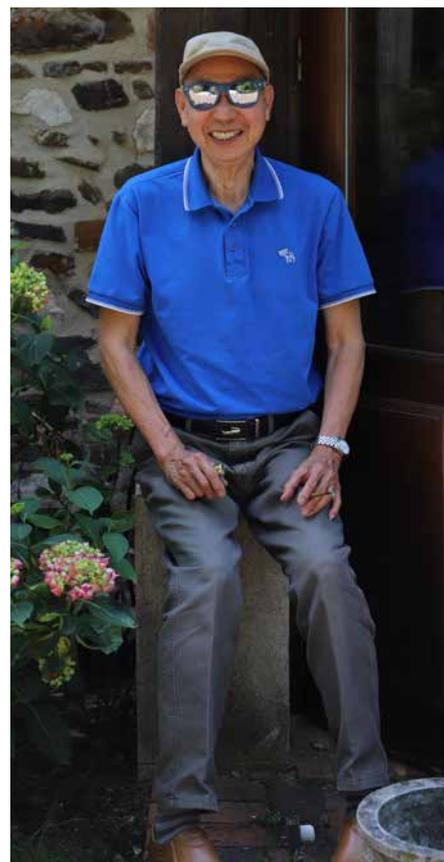
On échange sur le « Bien vivre le passage à la retraite », sur le « Prendre soin de soi », sur la gestion du budget, les démarches administratives et juridiques, les activités existantes, la santé, le bien-être, et les aides. Une

séance « bilan » permet de faire le point au terme de quelques semaines sur l'atelier et sur ce qu'il a apporté. Tous les participants sont unanimes, c'est un atelier qui apporte beaucoup.

Le nouveau guide de la retraite épanouie à Garges intègre ainsi le pack « bienvenue à la retraite » mis en place par le CCAS en 2021 comprenant déjà un ensemble de goodies (sac, mug, stylos, calendrier) et les guides de la CNAVTS « bien vivre son âge ».

Un temps de rencontre entre tous les nouveaux retraités inscrits cette année et Monsieur le Maire, avec les élus et administrateurs du CCAS sera également organisé plusieurs fois par an dès le 4^e trimestre 2023. Pour ceux qui le souhaitent un temps de rencontre et de visite avec les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir sera également possible.

+ d'infos:
www.lassuranceretraite.fr/portail-info/home/retraite/vie-retraite-bien-vieillir/bien-vieillir.html
www.prif.fr/retraites/



Des ateliers conviviaux à l'École du Temps Libre

L'École du Temps Libre et du Bien Vieillir vous accueille désormais au 2 rue Jean-Jacques Rousseau dans des espaces lumineux et spacieux. Les bénévoles vous reçoivent toute la semaine, les lundis, mardis et mercredis toute la journée, ainsi que les jeudis et vendredis après-midi. Un café, un thé, un sourire, un moment sur la terrasse lorsque le temps le permet, il y a beaucoup de places pour partager des instants de convivialité avec des ami(e)s, faire des activités de plein air comme le ping-pong ou des jeux de société en bois...

Des animations dans la salle d'activités vous sont également proposées soit par les seniors bénévoles soit par le SIAMD, alors n'hésitez pas à demander le programme au 0134 53 3223 ou à devenir bénévole vous-même!

MAINS VERTES ET FLEURIES

Les retraités ont pu réaliser avec goût, un joli centre de table fleuri.



DÉCOUVERTE DE LA GASTRONOMIE JAPONAISE

Avec l'aide de la cheffe YUKIKO MURATA, les participants ont appris et cuisiné quelques recettes de cuisine japonaise traditionnelles. En prime ils ont pu déguster leurs plats sur la terrasse de l'École du Temps Libre.



DES PLANTES DANS NOS ASSIETTES

L'atelier de cuisine avec les plantes comestibles animé par Karine a étonné nos seniors et ravi leurs papilles.



VOYAGE AUX ANTILLES!

L'atelier saveurs créoles a remporté un franc succès avec ses recettes sucrées salées.

LES SECRETS DES FLEURS DE BACH

Grâce à Pauline Dumail, les seniors ont découvert tous les bienfaits des fleurs de Bach et ont créé une composition à base de plusieurs élixirs de fleurs en fonction de leurs besoins.



UNE PREMIÈRE SUR LA NOUVELLE TERRASSE!

Avec les beaux jours et cette nouvelle terrasse, les seniors profitent pleinement du soleil pour se rencontrer autour d'un verre bien frais.



DÉCOUVERTE DE LA BAIE DE SOMME

La conférence animée par William Fautré sur la Baie de Somme leur a permis de bien profiter de cette sortie sur place



REPAS DE FIN D'ANNÉE

Comme chaque année pour clôturer les 6 premiers mois de l'année, les bénévoles ont organisé un petit repas. Au menu : couscous!

Bonne humeur et convivialité sont toujours présentes à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, certains seniors sont heureux de venir y fêter leur anniversaire avec d'autres seniors de la ville et bénévoles.

Les nouveaux indicateurs pour aider au choix des Ehpad

L'entrée en Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) ou maison de retraite est un moment très important qui demande un temps de réflexion et d'analyse comparative, ainsi que de la préparation



Pour vous aider dans ce choix, et renforcer la transparence et la bonne information du public, la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), missionnée par le ministère des solidarités, de l'autonomie et des personnes handicapées, publie de nouveaux indicateurs sur le site officiel pour les personnes âgées et leurs aidants : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr.

Depuis le 1^{er} juin 2023, trois indicateurs sont disponibles :

- Le profil des chambres : le nombre de chambres individuelles et le nombre de chambres doubles
- Le nombre de places habilitées à l'aide sociale à l'hébergement ;
- Les équipements proposés : balnéothérapie, pharmacie à usage interne, salle de stimulation sensorielle, salle équipée de kinésithérapie ou psychomotricité, salle d'ateliers péda-

gogiques équipées, salle de soins, salle de pesée.

Pour retrouver ces indicateurs, rendez-vous sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr. En cliquant sur « accès aux annuaires » en haut à droite de la page d'accueil, vous serez dirigé directement vers l'annuaire des EHPAD et le comparateur de prix et de reste à charge. Après avoir renseigné une localisation ou actionné le service de géolocalisation, cet annuaire donne accès :

- À une liste officielle et exhaustive d'EHPAD selon la localisation choisie ;
- À une fiche détaillée pour chaque EHPAD comprenant : les caractéristiques générales, le statut, le gestionnaire, le type d'hébergement, les aides possibles, les prix et les prestations, les équipements et les services proposés ;

- Aux caractéristiques, prix et prestations des EHPAD sélectionnés.

Dans l'onglet « Présentation » : profil des chambres (chambres simples, chambres doubles) et nombre de places habilitées à l'aide sociale à l'hébergement ;

Dans l'onglet « Services », information sur l'accès ou non à différents équipements : balnéothérapie, pharmacie à usage interne, salle de stimulation sensorielle, salles équipées de kinésithérapie ou psychomotricité, salles d'ateliers pédagogiques équipées, salle de soins, salle de pesée.

Ces indicateurs sont issus des tableaux de bord transmis par les établissements et services médico-sociaux (ESMS) accompagnant les personnes âgées. Ils complètent notamment les prix et prestations affichés depuis 2016.

Les indicateurs mis en ligne sont basés sur les données récoltées en 2021. D'ici fin 2023, ils seront actualisés avec les données 2022, puis mis à jour chaque année.

La publication de ces nouveaux indicateurs est consécutive au décret n° 2022-734 du 28 avril 2022 portant diverses mesures d'amélioration de la transparence financière dans la gestion des établissements et services sociaux et médico-sociaux mentionnés au I de l'article L. 312-1 du code de l'action sociale et des familles.

Un travail complémentaire est en cours pour organiser la collecte des données 2022 correspondant aux deux autres nouveaux indicateurs listés par ce décret :

- Présence d'un infirmier de nuit et d'un médecin coordonnateur dans l'établissement ;
- Partenariat avec un dispositif d'appui à la coordination des parcours de santé.

Ils seront publiés d'ici fin 2023.

ACTION SOLIDAIRE

Dans le cadre de la campagne de stérilisation des chats errants, la Ville a signé des conventions partenariales avec plusieurs associations de protection animale. Afin d'appuyer la démarche des bénévoles de la ville et des associations dans ce domaine, nous recherchons des retraités motivés et bienveillants ayant déjà été famille d'accueil afin de garder les chats et chatons au sortir de leur opération de stérilisation en convalescence de façon temporaire. Il n'existe pas de structure donc nous ne pouvons sauver des chats que si nous avons des familles d'accueil qui pourront accueillir, selon leurs souhaits un ou plusieurs chats ou une portée de chatons (pouvant aller de 3 à 6), de façon temporaire ou régulière.



+ d'infos : si vous êtes intéressé-e, faites-vous connaître au 0134 53 32 92

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 partagent le même vécu existe également. Le respect et la confidentialité sont garantis.

+ d'infos : Écoute deuil - Maison de quartier Watteau - Route des Refuzniks 95200 Sarcelles. Tel : 06 35 31 80 31. www.jalmalv.fr

PERMANENCE DE L'ASSOCIATION « UNAFAM »

Permanence mensuelle le 2^e jeudi de chaque mois de 16 h 30 à 18 h 30 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 au 06 80 73 94 13 @unafam.org / www.unafam95.fr

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 10 h à 13 h et les mardis de 13 h à 16 h 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

Sortir... à Garges

CÉRÉMONIE DE REMISE DES PRIX BALCONS ET JARDINS FLEURIS

12 septembre à 18 h 30

l'Espace associatif des Doucettes

COFFEE INDIA US TOUR, DÉFILÉ DE VOITURES ANCIENNES

17 septembre à 10 h

Parvis de l'Hôtel de ville et Halle St Just

VOS CENTRES SOCIAUX EN FÊTE

16 et 23 septembre 2023

Plein Midi et Dulcie September

PLÉNIÈRE DE PRÉSENTATION DU CONSEIL DU BEL ÂGE

28 septembre

Espace Associatif des Doucettes

OUVERTURE DE SAISON CULTURELLE

30 septembre

Le Cube Garges

FORUM MA VILLE N'EST PAS UNE POUCELLE

4 octobre à 9 h 30

Centres sociaux et culturels

BROCANTE DU ROND-POINT

8 octobre

de 8 h à 18 h 30

Rue Jean-François Chalgrin
Rue Jean Goujon

CERVEAU MACHINE X BIENNALE NEMO

CONCERT ET LIVE AUDIOVISUEL DE SUGAR SUGAR ET TS/CN

4 novembre

Le Cube Garges

SHANGRI-LA BD-CONCERT

11 novembre

Le Cube Garges

DOM JUAN : PIÈCE DE THÉÂTRE

24 novembre

CERVEAU MACHINE EXPOSITION SUR LES NEUROSCIENCES
Jusqu'au 16 décembre
Gratuit

Le Cube Garges

Brocante du Rond point

8 octobre 2023 de 8h à 17h30

rue Jean-François Chalgrin / rue Jean Goujon

LE FAN BR

du
Rond point

INSCRIPTIONS

en ligne sur [Mybrocante.fr](https://www.mybrocante.fr)

du **SAMEDI 2 SEPTEMBRE**
au **DIMANCHE 24 SEPTEMBRE**

Plus d'information :

Direction de la Communication et de l'Événementiel
01 34 53 34 28 - evenements@villedegarges.com



Inscription



villedegarges.fr