

N° 74

Septembre 2022

# Généralions

Le magazine des retraités



Bien-être physique et moral  
**pour une rentrée épanouissante !**



*Bien vivre sa retraite*



#### 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 :  
8 h 30 - 12 h et 13 h - 17 h 30  
Le jeudi : 13 h - 20 h  
Le vendredi : 13 h - 17 h 30

**01 34 53 32 23**

**Courriel : [seniors@villedegarges.com](mailto:seniors@villedegarges.com)**

**Direction de la publication :** Benoit 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]  
**Distribution :** Champar [12 avenue des Morillons - 95140 Garges-lès-Gonesse]  
**Dépôt légal :** janvier 2022 - ISBN : n° 1627-559



# SOMMAIRE

## Retour en images

Les activités  
des derniers mois **P. 4-7**

## Je prends soin de moi

Se protéger et renforcer ses  
défenses immunitaires **P. 8-9**

## Je m'inscris à...

Sorties et activités **P. 10-13**

## Je m'informe

Panier de soins 100 %  
sans reste à charge **P. 14**

## Zoom sur...

Les Petits Frères  
des Pauvres **P. 15**

## Paroles de bénévoles

Pêle-mêle de photos **P. 16-17**

## Parlons-en

Le Ticket + ce n'est  
qu'un au revoir **P. 18**

## Actualités

de votre commune **P. 19**



## LA PHOTO DU MOIS



▲ Les seniors participant à l'atelier chant et percussions ont animé le repas de printemps de la Résidence Carnajac avec trois chansons de leur choix, une réelle performance en si peu de temps, l'atelier ayant démarré en mai 2021.

# ÉDITO



Benoit **JIMENEZ**

*votre Maire*

Chères Gargeoises, Chers Gargeois,

La fin de l'été n'est pas la fin des beaux jours, encore moins celle des bons moments. Au contraire ! Les prolongations que nous offrent les joies de voir les plus jeunes retrouver le chemin de l'école ou le tissu social reprendre ses activités de plus belle sont autant d'occasions pour nos aînés de contribuer pleinement à la vie collective.

Même si l'été indien jouera probablement les prolongations, il faudra néanmoins se préparer pour affronter un climat plus rude. Ces dernières années nous en auront donné un aperçu.

Dans ces pages vous retrouverez des conseils pratiques pour fortifier vos défenses immunitaires et organiser votre alimentation.

L'hygiène de vie, c'est la moitié de la santé !

Cette vigilance ne doit pas vous empêcher de prendre du temps pour vous et j'espère que le programme que l'on vous présente pour ces prochains mois rencontrera votre intérêt : sorties, conférences, expositions, ateliers... tout y est pour ravir le plus grand nombre.

C'est important : pensez aussi à vous inscrire au CCAS, au Service Inter-Âge ou à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir à l'Hôtel de Ville, si ce n'est pas déjà fait. Les services municipaux sont à votre disposition pour répondre à toutes questions.

Nous vous attendons et vous souhaitons, d'ici là, une bonne 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*

## LE CHIFFRE

# 1741

**c'es le nombre de repas livrés à domicile, le soir, par le CCAS, suite à la mise en place du nouveau prestataire « Saveurs et vie » pour le portage de repas.**

# Les activités des derniers mois

## SORTIE ANNUELLE ►

De nombreux seniors ont pu une fois encore participer à la traditionnelle sortie annuelle, où ils ont pu apprécier un bon repas et danser tout l'après-midi.



## ▼ CHEZ GÉGÈNE

Bonne ambiance chez Gégène, la célèbre guinguette.



### ▼ CHEZ MA COUSINE

Petit cabaret mais folle ambiance « Chez ma Cousine ».



### L'ISLE ADAM ►

Le Pavillon chinois de l'Isle Adam et son histoire ont dépay­sé nos seniors gergeois le temps d'une journée.



### ▼ AU CŒUR DU MALT

Tout, tout, tout, ils ont tout appris sur la bière, la blonde, la brune, la blanche et même la sans alcool !



# RETOUR EN IMAGES



**▲ JOURNÉE DANS L'OISE**  
Belle journée dans l'Oise !

**▼ VISITE DE LA POTERIE DE SAINT SAMSON-LA-POTERIE**  
Les seniors ont fait quelques bonds dans le temps avec la visite de la poterie de Saint-Samson-la-Poterie



**SAINT DENIS ▼**  
La maison d'Éducation de la légion d'honneur à Saint Denis a fortement impressionné les visiteurs.



## LA PICARDIE VERTE EN PETIT TRAIN ►

Belle journée en Picardie,  
avec en prime une  
promenade en petit train.



## LA CROISIÈRE S'AMUSE ▼

Les seniors ont profité d'une  
sympathique croisière.



## ▼ L'ALCHIMIE PLANTE-SOLEIL POUR PRENDRE SOIN DE SOI NATURELLEMENT !

Les participants ont beaucoup apprécié l'initiation à la technique de solarisation des principes actifs d'éléments naturels tels que des fruits, des racines, des plantes ou des fleurs dans un macérat huileux. Ils sont tous repartis avec leur création.



## Se protéger et renforcer ses défenses immunitaires

*L'hiver est la saison où les maladies en tout genre font leur apparition. Nous vous donnons quelques conseils pour préparer au mieux votre système immunitaire.*

**R**hinopharyngite, rhumes, angines, bronchites, gripes... D'origine virales ou bactériennes, ces maladies provoquent différents symptômes que notre corps peut combattre. Certaines se guérissent spontanément comme les rhinites. D'autres comme les angines, les bronchites ou les gripes peuvent être virales ou bactériennes et dans ce cas des traitements allopathiques peuvent être prescrits par votre médecin traitant. Dans les deux cas, certains gestes sont nécessaires : repos, hydratation régulière, aération du domicile, manger froid, gargarismes d'eau salée...

L'ensemble des éléments impliqués dans la défense de notre corps contre des agents extérieurs constitue notre système immunitaire, il identifie et neutralise les substances pathogènes à savoir : les bactéries, les virus, les

champignons et les parasites. Notre corps est composé de deux systèmes immunitaires : **le système immunitaire inné** qui réagit de façon immédiate et non spécifique à la menace et **le système immunitaire adaptatif** qui apparaît après l'immunité innée. Le système immunitaire fait appel à des globules blancs spécifiques, les lymphocytes, qui sont capables de ne s'attaquer qu'à un seul type d'antigène agresseur. Avec l'avancée en âge le système immunitaire se ralentit. C'est pourquoi il est important d'adopter un certain nombre d'actions qui permettent de renforcer nos défenses, la qualité du sommeil et une alimentation équilibrée sont les piliers d'une bonne défense immunitaire :

- Les fruits et légumes apportent les vitamines A, C et E.
- Carotte, potiron, épinards, foie ou beurre contiennent de la vitamine A qui stimule la production d'anticorps.
- Cassis, chou frisé, poivron, orange contenant de la vitamine C favorisent la production de messagers activant la réponse immunitaire.
- La vitamine E des huiles végétales aide un système immunitaire vieillissant à combattre les infections pulmonaires.



À titre préventif, quelque temps avant l'automne chacun peut, grâce aux plantes préparer son "terrain" immunitaire.



- **L'échinacée** est immunostimulante et anti-infectieuse. Ses racines stimulent la production d'anticorps. On l'utilise souvent sous forme d'extrait de plantes fraîches en association avec le cyprès ou le cassis.



- **Le cyprès** a une action antivirale, notamment en traitement préventif contre la grippe ou l'herpès.



- **Les baies du sureau** ont des effets anti-inflammatoires et expectorants qui contribuent à écourter la période symptomatique de la grippe.



- **Le radis noir** est connu pour ses propriétés détoxifiantes et fluidifiantes. Il est particulièrement recommandé en cas de rhinite, sinusite ou bronchite chronique.



- **Le reishi** (champignon) renferme des glucides qui augmentent la quantité des tissus immunocompétents au niveau intestinal et renforce le système immunitaire.



- **L'églantier** est un bon stimulant général. Il est souvent un remède aux inflammations chroniques, répétitives, comme les otites ou les sinusites.



- **Le ginseng** permet de mieux résister au stress.

**Pour plus d'efficacité, il peut être judicieux d'associer aux plantes d'autres actifs pour soutenir le système immunitaire : probiotiques, produits de la ruche (propolis).**

**Enfin une activité physique journalière de 30 minutes augmente le nombre de cellules de l'immunité dans le sang et réduit le risque d'infection respiratoire.**

## JE M'INSCRIS À...



### « ATELIER ESTHÉTIQUE VITALITÉ »

GRATUIT

DÈS LE 9 SEPTEMBRE, À 14H

Grâce aux conseils pratiques de Maria, venez vous détendre, vous ressourcer et apprendre les bons gestes pour prendre soin de votre peau, de vos ongles et pour vous maquiller. Cet atelier collectif de bien-être et de convivialité se déroule sur 8 séances.

### REPAS CHAMPÊTRE

LE MERCREDI 14 SEPTEMBRE, À 12H

**29,14 € plein tarif - 100 places maximum**

Rendez-vous sur le parking de la résidence Jeanne Carnajac pour un repas suivi d'un après-midi dansant. Menu disponible au Service Inter-Age et Maintien à Domicile à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2022.



### ATELIER CHANT ET PERCUSSIONS

GRATUIT

DÈS SEPTEMBRE À 14H

Le CCAS vous propose un atelier chant et percussions animé par Michel Khalifa. Chanteur et pianiste émé-

rite, celui-ci vous permet au travers de 2 disciplines, de retrouver la joie de vivre et de lutter contre la fatigue.

### CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE MERCREDI 14 SEPTEMBRE, À 14H

**École du Temps Libre et du Bien Vieillir**  
**Gratuit - 20 places**

Conférence diaporama sur le thème « Madagascar »

GRATUIT

### « ATELIER CHANT MÉDITATIF »

GRATUIT

DÈS LE 15 SEPTEMBRE 2022, À 14H

**École du Temps Libre et du Bien Vieillir**

Le chant méditatif nous amène à prendre contact avec nos ressources intérieures, notre relation au monde et aux autres. La beauté de l'expression vocale permet de meilleurs échanges, de faire émerger nos compétences et nos complémentarités. Nul besoin de savoir chanter pour y participer. Prévoir un vêtement souple et une bouteille d'eau. Par l'intermédiaire du jeu de la méditation active, Fabrice Torok vous propose un espace où vous vous autoriserez à lâcher prise.



### « KERMESSE DU CLUB DU 3<sup>E</sup> ÂGE »

LE SAMEDI

17 SEPTEMBRE À 14H

Accès libre

Organisée en partenariat avec la résidence autonomie Jeanne Carnajac.

GRATUIT



### « ATELIER ÉCRITURE »

DÈS LE 20 SEPTEMBRE DE 14H À 17H

**École du Temps Libre et du Bien Vieillir**

Vous avez toujours eu envie d'écrire, d'écrire une scène de cinéma, d'inventer des dialogues, de jouer les critiques littéraires, de raconter votre journée, vos mémoires ? Vous trouverez votre bonheur grâce à l'atelier écriture de Jill Manon Bordellay, enseignante en philosophie.

GRATUIT





## JOURNÉE EN CHAMPAGNE

LE MERCREDI 21 SEPTEMBRE

44,40 € PLEIN TARIF - 50 PLACES

Le matin, visite commentée de la fabrique des célèbres biscuits roses de Reims et dégustation. À 12h, repas au Caveau Lallement, servi en costume folklorique. En début d'après-midi, le petit train des vignobles vous emmènera pour une balade commentée, à la découverte du travail des vignes et du village de Chamery. Vous terminerez votre journée par une visite de cave, suivie d'une dégustation et découvrirez les méthodes d'élaboration du Champagne.

## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA PRÉFECTURE DE POLICE

LE MERCREDI 5 OCTOBRE

32 € PLEIN TARIF - 15 PLACES

Ce musée Parisien situé au troisième étage de l'hôtel de police du 5<sup>e</sup> arrondissement, propose un retour passionnant sur les affaires les plus célèbres, à partir de pièces d'archive inédites. Les collections déployées sur 300 m<sup>2</sup> retracent toute l'histoire de la police parisienne depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, à travers le récit de 4 siècles de crimes. Visite suivie d'une collation dans un restaurant.



## CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE MERCREDI 5 OCTOBRE, À 14H

*École du Temps Libre et du Bien Vieillir*  
**Gratuit - 20 places**

Conférence diaporama présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème « L'Égypte des pharaons »

GRATUIT

## CONFÉRENCE ANIMÉE PAR LE DR BESSE, GÉRONTOLOGUE

GRATUIT

LE MARDI 13 SEPTEMBRE, À 14H

Thème : " Je suis fatigué " : quand s'inquiéter de cette fatigue lors de l'avancée en âge ? Peut-on négliger cette fatigue ? Que peut-elle révéler ? Quelles décisions prendre ?



## ATELIER CUISINE VÉGANE

LE MERCREDI 19 OCTOBRE

À 9H30

*École du Temps Libre et du Bien Vieillir*  
**5 € - 10 places disponibles**



Pour sa 4<sup>e</sup> édition et à l'occasion de la fête nationale de la protection animale, Simo vous propose dans son atelier de cuisine végétarienne, de découvrir des mets innovants.

N'hésitez pas à venir faire l'expérience culinaire avec vos petits-enfants.



# DÉJEUNER BEAUJOLAIS NOUVEAU À LA GUINGUETTE DES PÊCHEURS

LE JEUDI 17 NOVEMBRE

**38 € plein tarif - 50 places**

Pour fêter l'arrivée du Beaujolais nouveau, venez passer une journée à Rieux dans l'Oise dans un lieu où seuls quelques passages du train et des péniches viennent contrarier le ruissellement de la rivière.



## CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE MERCREDI 7 DÉCEMBRE, À 14H

*École du Temps Libre et du Bien Vieillir*  
**Gratuit - 20 places**

Conférence diaporama présentée par le photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème « les maisons d'artistes en Ile - de- France ».

GRATUIT

## LE CABARET DU MUSIC-HALL

LE MERCREDI 14 DÉCEMBRE À 12H

**55 € plein tarif - 50 places**

Déjeuner à la guinguette suivi d'un spectacle... Strass, paillettes, humour et émotions sont les mots-clés des artistes transformistes venus vous faire rêver dans un univers poétique plein de dérision ! vous finirez la journée en dansant...

## MARCHÉ DE NOËL

DU 19 AU 23 DÉCEMBRE

*École du Temps Libre  
et du Bien Vieillir*



## ATELIER CHOCOLAT

LE 21 DÉCEMBRE, À 14H

**5 € pour les adultes,  
gratuit pour les enfants**  
**12 places disponibles**

*École du Temps Libre et du Bien Vieillir*

Venez participer, accompagné de vos petits-enfants à un atelier pour créer des sujets en chocolat sur le thème de Noël. Repartez avec vos chefs-d'œuvre à offrir ou à s'offrir...

## 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 (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.*

# Panier de soins 100 % sans reste à charge

*Le reste à charge zéro est simple : il s'agit d'un remboursement intégral par la Sécurité Sociale et les mutuelles santé pour certains soins (lunettes, prothèses dentaires et aides auditives). L'assuré n'a ainsi plus rien à déboursier. Cela est notamment possible grâce à la fixation de tarifs plafond.*

## OBJECTIFS ET MODALITÉS

L'objectif de ce panier 100 % est de faciliter l'accès à des soins et équipements de qualité, sur les 3 postes de soins les plus coûteux. L'offre 100 % Santé, et donc le reste à charge zéro, est accessible à tous sans condition d'âge et d'état de santé bénéficiant d'une complémentaire santé responsable ou de la CMU-C. Ce reste à charge zéro ne s'applique qu'à une sélection de prestations et de prothèses dentaires, d'aides auditives et de lunettes faisant partie du panier de soins 100 % santé.

## QUEL EST LE RESTE À CHARGE ZÉRO DENTAIRE ?

L'assuré choisissant un soin du panier n'aura plus de frais à sa charge. Il est tout de même possible pour l'assuré de choisir un autre soin que celui du panier 100 % santé s'il le souhaite : offres « panier libre » (avec reste à charge modéré et limité) ou « panier maîtrisé » (avec reste à charge libre et honoraires libres). Il incombe au dentiste d'établir un devis dans lequel il propose au patient les trois niveaux de prise en charge. À noter que le dentiste est en droit de refuser le reste à charge zéro. Il est donc conseillé de bien se renseigner avant les soins. Des prix plafond sont imposés pour certains soins dentaires et doivent être respectés par le dentiste. Dans le cas contraire le dépassement de ces limites ne permet pas d'appliquer le reste à charge zéro.

Les implants et le détartrage ne font pas partie du « panier de soins 100 % santé » sans reste à charge.

Si vous optez pour un reste à charge maîtrisé, le tarif plafonné avec un reste à charge modéré s'applique. L'Assurance maladie et la complémentaire santé prennent en charge une partie des honoraires et le patient s'acquitte d'un reste à charge modéré.



## QUEL EST LE RESTE À CHARGE ZÉRO OPTIQUE ?

Le prix des lunettes doit osciller entre 95 € et 265 € pour un équipement uni focal, et entre 180 € à 370 € pour un équipement progressif. Chaque opticien doit proposer 17 modèles de monture adultes « 100 % Santé », en 2 coloris ainsi que des verres traitant l'ensemble des troubles visuels.

L'Assurance maladie prend en charge en moyenne 18 % du coût de l'équipement, le reste est assuré par la complémentaire santé pour atteindre le reste à charge zéro.

## QUEL EST LE RESTE À CHARGE ZÉRO AUDITIF ?

Pour ces soins auditifs, la base de remboursement de la Sécurité Sociale est de 400 € en 2021. Seules les aides auditives classées dans la catégorie 1 sont entièrement prises en charge par l'Assurance

maladie et la complémentaire santé. Sur les 2 catégories de prothèses existantes, le reste à charge zéro s'applique uniquement aux aides auditives classées dans la catégorie 1, soit les appareils à positionner derrière ou à l'intérieur de l'oreille, accessoires inclus (consommables, piles et accessoires). Le modèle doit proposer 12 canaux de réglages minima et au moins 3 options des caractéristiques suivantes : réducteur d'acouphènes, connectivité sans fil, réducteur de bruit du vent, synchronisation binaurale, directivité microphonique adaptative, bande passante élargie  $\geq 6\ 000$  Hz, apprentissage de sonie, réducteur de réverbération. Pour bénéficier de la prise en charge totale pour un appareillage chez un audioprothésiste, il faut une prescription médicale délivrée par un oto-rhino-laryngologiste. Par la suite, un devis précis devra être établi par l'audioprothésiste.

## Les Petits Frères des Pauvres

*Depuis 1946, l'association « les Petits Frères des Pauvres » lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies. Par ses actions, elle leur permet de recréer des liens et de reprendre goût à la vie en faisant partie du monde qui les entoure.*

Basée sur la reconnaissance de la valeur unique et irremplaçable de chaque personne humaine, sur la fraternité et la fidélité, l'association accompagne, agit et témoigne auprès des personnes les plus fragilisées et les plus démunies.

L'association accueille, visite, organise des animations collectives, des réveillons, des vacances, aide matériellement et moralement, protège, héberge, loge... pour apporter du lien et du tissu social auprès de la personne âgée isolée totalement.

Des bénévoles formés et encadrés visitent chaque semaine les seniors isolés qui souffrent de solitude et sont en demande de rencontres. Par de l'écoute, du partage, des balades, de la chaleur humaine, les bénévoles retissent peu à peu du lien social autour de personnes âgées fragiles et seules.



Ces actions sont pour la majorité menées par des bénévoles avec le soutien des salariés. **Mobiliser l'engagement** des citoyens et les soutenir pour agir ensemble auprès des plus pauvres constitue donc un véritable choix d'intervention. L'association favorise également l'expression des personnes, la relaye... et si nécessaire alerte. Toutes ces actions contribuent à prendre part à **la sensibilisation de l'opinion** en faveur des personnes fragilisées et d'une société plus fraternelle.

Vous vous sentez isolé-e, vous aimeriez pouvoir bénéficier de visites de courtoisie de temps en temps, appelez-nous, pour que nous puissions vous mettre en contact avec l'association « les Petits Frères des Pauvres » du Val d'Oise.

Pour plus de renseignements :  
[www.petitsfreresdespauvres.fr/](http://www.petitsfreresdespauvres.fr/)

## Pêle-mêle de photos

*L'École du Temps libre et du Bien Vieillir vous reçoit les lundis, mardis et mercredis toute la journée, ainsi que les jeudis et vendredis après-midi. Un café, un thé, un sourire... un petit temps sur la terrasse lorsque la météo le permet, il y a toujours un bon moment à partager...*

Ponctuellement et dans le respect des mesures barrières, des activités vous sont aussi proposées dans la salle dédiée. N'hésitez pas à demander le programme au 01 34 53 32 23 ou à devenir bénévole vous-même ! Quelques photos des activités des mois derniers.

### ATELIER CHOCOLAT

Un moment de partage entre grands-parents et petits-enfants autour d'un atelier gourmand.



### ATELIER CUISINE VÉGANE

Avec les conseils bienveillants de Simo de the black kitchen les retraités ont pu préparer des beignets ! Recettes diverses et variées à faire en famille avec ses enfants et petits-enfants pour le carnaval : bugnes de Lyon, galettes des rois ou encore jus de pomme aux épices.



### ATELIER PEINTURE

En compagnie de l'artiste Lionel Erba, les seniors ont réalisé un arbre pour la cause animale.



### ATELIER SAVONNETTE

Avec les conseils de Karine, les seniors ont appris à faire des savonnettes maison...



### CONFÉRENCE AUDITION ET VUE

Des informations sur le panier 100 % santé ont beaucoup intéressé les participants présents à la conférence.



## ATELIER DE MACÉRAT

Karine a également animé un atelier macérat huileux qui a beaucoup plu, chacun est reparti avec son flacon de macérat magique.



## ATELIER COLLAGE

Betty, senior bénévole a proposé un atelier collage.



## ATELIER LOTO

Le loto rassemble beaucoup de passionnés !



## ATELIER ET EXPOSITION DES TISSUS DE LA MÉMOIRE

L'association des tissus de la mémoire a exposé ses œuvres réalisées avec des cravates.



## LA TERRASSE

La terrasse a toujours un grand succès au printemps !



## ATELIER BONBON

L'atelier intergénérationnel autour du bonbon est toujours un moment de complicité.

## Ticket + : ce n'est qu'un au revoir

*Le carnet de tickets t + en version carton est ancré dans l'histoire des transports en commun en Île-de-France mais après tant d'années de bons et loyaux services, il tire sa révérence à la faveur d'alternatives plus pratiques et économiques et aussi plus rapides : Les supports sans contact.*



Le ticket t + en carton et par conséquent le carnet de tickets disparaissent progressivement. La transition se fait en plusieurs phases : la vente des carnets de tickets t + en carton aux automates est suspendue au fur et à mesure dans plusieurs centaines de stations depuis fin 2021 et va s'étendre à tous les automates et guichets du réseau RATP jusqu'à fin 2022.

### QUELLES SONT LES ALTERNATIVES ?

Habitants ou travailleurs d'Île-de-France, **Navigo Liberté +** est fait pour vous en vous permettant de vous déplacer de manière illimitée à un tarif avantageux sur le réseau de transport (sauf RER/trains hors de Paris). En validant votre pass à chaque passage au cours de votre

trajet, vous êtes ensuite facturé et prélevé le mois suivant du montant total de vos déplacements sur votre compte bancaire.

Idéal pour les touristes et les clients voyageant occasionnellement dans le métro, le bus ou le tramway le **pass Navigo Easy rechargeable** est fait pour vous ! il est en vente moins cher que l'ancien ticket+ carton.

Si vous prenez occasionnellement le bus, le **ticket d'accès à bord SMS** vous permet d'acheter votre titre de transport à la dernière minute avant de monter dans votre bus. C'est très simple, pratique et rapide depuis votre téléphone ; suivez les étapes :

- **Lorsque vous voyez votre bus en approche, envoyez Bus + N° de votre ligne au numéro court 93100.** Vous recevrez alors un SMS qui fera

office de titre de transport. Par exemple, envoyez Bus133 au 93100 si vous prenez le Bus 133 (notez qu'il n'y a pas d'espace à mettre entre BUS et le numéro de la ligne).

- **Présentez votre Ticket d'accès à bord SMS au conducteur et c'est tout !** Votre ticket d'accès à bord SMS sera directement prélevé sur votre facture téléphonique !

Toutes ces alternatives peuvent être achetées dans tous les guichets des gares, sur l'ensemble des automates ; chez les commerçants agréés RATP ou encore sur votre smartphone via les applications Île-de-France Mobilités, depuis l'application « bonjour RATP ».

**Pour plus de renseignements :**  
[www.ratp.fr](http://www.ratp.fr)

## 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 01 34 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. 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 des Refuzniks 95200 Sarcelles. Tel : 06 35 31 80 31. [www.jalmalv.fr](http://www.jalmalv.fr)

## PERMANENCE DE L'ASSOCIATION « UNAFAM »

Permanence mensuelle le 2<sup>e</sup> 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 au 06 80 73 94 13 @unafam.org / [www.unafam95.fr](http://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 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](http://www.mdn95.fr)

## Sortir... à Garges

### FORUM DES ASSOCIATIONS

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

### FÊTE DE QUARTIER

**Samedi 17 septembre**  
**à partir de 13h**  
Centre social et culturel du Village

### MINI BILAN DE SANTÉ

**Judi 29 septembre**  
**de 9h30 à 12h**  
Marché Saint-Just

### OUVERTURE DE SAISON CULTURELLE

**Samedi 1<sup>er</sup> octobre**  
**dès 16h**  
Parvis de l'Hôtel de Ville

### SIGUIFIN

**Judi 6 octobre**  
**à 20h30**  
Espace Lino Ventura

### BROCANTE DU MARCHÉ ROND-POINT DE LA DAME BLANCHE

**Dimanche 9 octobre**  
**de 8h à 17h30**



### GARGES COMEDY CLUB

**Samedi 15 octobre 20h30**  
Espace Lino Ventura

### LE BAL DE PARIS

**Du lundi 24 au vendredi 28 octobre**  
Espace Lino Ventura

# FORUM DES ASSOCIATIONS



**SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2022**

De 10h à 18h - entrée libre

**PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE**

Pour plus d'informations :  
Centre De Ressources pour les Associations  
au 01 34 53 31 40

