



En attendant votre futur Généralités

Le magazine des retraités



Un printemps bucolique



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

Chères Gargeoises, Chers Gargeois,

Avec l'arrivée des beaux jours et la levée des contraintes sanitaires, beaucoup d'opportunités, de découvertes, de moments de détente et de voyage s'ouvrent plus largement à nous. Avec la majorité municipale, je tiens à enrichir toutes ces occasions qui ont tant manqué à nos aînés.

Ces prochaines semaines, vous pourrez vous approcher des services municipaux pour vous inscrire aux différentes sorties proposées en région parisienne ou dans l'Oise, aller à la découverte de la Somme, visiter des sites pittoresques ou admirer les procédés de fabrication artisanaux qu'on nous envie tant.

Plusieurs rendez-vous sont également prévus pour vous apporter les bons conseils. Ils sont aussi divers que la nécessité de protéger son système immunitaire ou se méfier des risques existant sur la voie publique.

C'est important: pensez aussi à vous inscrire au CCAS, à l'Hôtel de Ville, si ce n'est pas déjà fait. Ces pages vous aideront à réaliser vos démarches et les services municipaux sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

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

Retour sur...

L'association « Le Tissu de la Mémoire » a réalisé des œuvres insolites et singulières. Venez nombreux visiter « les cravates de l'Amiral » le 2 mai 2022 à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, aux heures d'ouverture de la Mairie.

ATELIER « RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE »

GRATUIT

LES JEUDIS 12 ET 19 MAI
DE 14 H À 16 H (12 PLACES)



Chaque hiver, des campagnes de sensibilisation nous rappellent l'importance des gestes barrières face à des pathologies, d'origine bactérienne ou virale, comme les rhinites, les gastro-entérites, etc. Depuis 2020, l'arrivée du nouveau virus de la famille des coronavirus (Covid-19) a fortement mis l'accent sur ces mesures de protection et de prévention pour limiter les risques d'exposition.

En partenariat avec l'association Brain Up, le CCAS de Garges vous propose de participer au programme « les maux de l'hiver, comment se protéger et renforcer ses défenses immunitaires ? ». L'organisme est capable de se défendre face à ces agressions infectieuses car il dispose de plusieurs niveaux de réponses, communément appelés le système immunitaire.

Au fil des années, ces défenses immunitaires tendent à perdre en efficacité. Pour renforcer le système immunitaire, et ce malgré les effets du vieillissement, il est possible d'agir à deux niveaux différents :

- Se protéger contre et traiter efficacement les troubles infectieux
- Développer ses défenses immunitaires par une démarche de prévention santé s'appuyant sur l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et la gestion du stress.

Ces deux séances permettront d'améliorer les connaissances des participants sur la manière de traiter les risques infectieux hivernaux et battre en brèche certaines idées reçues.



VISITE GUIDÉE D'UNE BRASSERIE ARTISANALE DANS L'OISE

LE MARDI 10 MAI 2022

7 € PLEIN TARIF - 50 PLACES MAXIMUM

La brasserie « au cœur du Malt » vous dévoile le savoir-faire de son maître-brasseur : du malt à la bière, où se mêlent création et tradition.

C'est l'occasion de mettre au défi vos sens et vous initier à la « biérologie » : son histoire, ses techniques de fabrication et ses saveurs gustatives. Vous découvrirez également le composant essentiel à la bière, le houblon, lors d'une balade dans la houblonnière.

Une dégustation de la gamme Gustave clôturera votre visite.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties, 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 gargeois(e). 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 des raisons techniques, certains prestataires nous imposent un nombre limité de places. En cas de désistement, nous ne manquerons pas de vous contacter. Seules les absences pour cause de maladie pourront être remboursées, sur présentation d'un justificatif. 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.

CONFÉRENCE DIAPORAMA LE 11 MAI 2022 À 14 H - ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR 20 PLACES

GRATUIT

Conférence diaporama présentée par le Photographe William Fautré, suivie d'un débat animé sur le thème « la Bretagne, d'île en île ».



CONFÉRENCE ANIMÉE PAR LE DOCTEUR BESSE, GÉRONTOLOGUE

GRATUIT

MERCREDI 25 MAI 2022 À 14 H
20 PLACES - ÉCOLE DU TEMPS LIBRE
ET DU BIEN VIEILLIR

Thème: « Les instabilités à la marche et la prévention des chutes lors de l'avance en âge ».



LA CROISIÈRE S'AMUSE LE LUNDI 30 MAI 2022 47 € PLEIN TARIF - 50 PLACES

Embarquez à Amiens à bord du « Picardie » pour un déjeuner avec animation musicale et jeux. Au fil de l'eau, Amiens se dévoile et révèle au fur et à mesure ses merveilles. Après la croisière, temps libre dans le quartier de la cathédrale.



CONFÉRENCE DIAPORAMA LE 8 JUIN 2022 À 14 H - ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR

GRATUIT

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



ATELIER MACÉRAT À NOISY SUR OISE LE MARDI 21 JUIN, À 14 H 12 € PLEIN TARIF - 15 PLACES MAXIMUM INSCRIPTION LE 12 MAI 2022



Venez vous initier à la préparation de macérats solarisés à partir d'ingrédients naturels et issus de productions biologiques chez Karine Fallot. Vous apprendrez à reconnaître les plantes à utiliser pour leurs propriétés et bienfaits associés. La préparation d'un macérat de fleurs solarisées permettra de sensibiliser sur les utilisations potentielles (notamment dermatologique). Chacun préparera 3 macérats de fleurs solarisées et repartira avec 3 huiles de massage issues de macérats (30 ml chacun).

JOURNÉE LIBRE À HONFLEUR MARDI 5 JUILLET 2022 27,12 € PLEIN TARIF - 58 PLACES

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir cette station balnéaire du département du Calvados. Le vieux port bordé de maisons authentiques allant du XVI^{ème} au XVIII^{ème} siècle a inspiré des artistes tel que Claude Monet. De belles promenades en perspective.



LA PICARDIE VERTE MARDI 14 JUIN 47 € PLEIN TARIF - 50 PLACES

Le matin: visite guidée du Prieuré et son jardin; Gilles et Nelly, les propriétaires vous présenteront leur propriété. Harmonie et simplicité sont les maîtres mots pour ce jardin de 5000 m² autour de sa mare. Située au cœur d'un vallon verdoyant, la façade en colombages à double encorbellement sculptés de la fin du Moyen Âge s'offre au visiteur dans un cadre apaisant. Ici, le végétal n'a d'autre ambition que de mettre en valeur le bâti et ses matériaux: torchis, briques et pans de bois. Il assure une transition discrète avec le paysage environnant. Déjeuner au restaurant, puis départ pour Crèvecœur-le-Grand pour une ballade en train à vapeur dans une rame d'époque, classée aux monuments historiques. Au retour, visite des matériels.





ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez
l'alcool



Mouillez-vous
le corps



Évitez le soleil

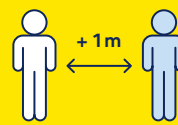
 **Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19**



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**MALGRÉ LA CHALEUR, LE PORT DU MASQUE RESTE
OBLIGATOIRE DANS LES TRANSPORTS**

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule