N° 75
Janvier 2023

Générations

Le magazine des retraités



Résolution 2023
prendre soin de soi

GARGES
Centre Communal d'Action Sociale

Bien vivre sa retraite







SOMMAIRE

Retour en images
Les activités des derniers mois — P. 4-7

Je prends soin de moi
Les huiles essentielles pour votre bien-être — P. 8-9

Je m'inscris à...
Sorties et activités — P. 10-13

Je m'informe
Une cohabitation intergénérationnelle — P. 14

Zoom sur...
Des aménagements pour mieux vivre chez soi — P. 15

Paroles de bénévoles
Pêle-mêle de photos — P. 16-17

Parlons-en
Un dossier d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie unique — P. 18

Sortir à Garges
L'agenda de votre commune — P. 19









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

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]

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

WWW.VILLEDEGARGES.FR

CONSEIL NATIONAL Ville Fleurie DES VILLES ET VILLAGES FLEURIS

LA PHOTO DU MOIS



▲ Les seniors de la résidence Jeanne Carnajac ont dégusté un repas dans une ambiance chaleureuse et conviviale pour le traditionnel repas de Noël !

ÉDITO



Benoit **JIMENEZ**
votre maire, Président du CCAS

Chères Gargeoises, Chers Gargeois,

La nouvelle année est toujours l'occasion de faire le bilan avant de prendre de bonnes résolutions.

À Garges, nos aînés pourront décider de participer à de nouvelles activités qui vous sont présentées dans ces pages autour de la culture, du sport ou de la découverte de la nature.

À côté de ces activités, nous avons voulu regarder de plus près ces expériences de cohabitation intergénérationnelle où les jeunes vivent côte à côte avec les seniors et non à côté. Un bel exemple à intégrer à nos projets !

Enfin, c'est important : pensez aussi à vous inscrire au CCAS, au Service Inter-Âge et Maintien à Domicile 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 très belle année 2023.



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

1 741 **c'est 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

▼ BALADE EN CHAMPAGNE

Visite de cave, dégustation de Champagne, les seniors ont profité pleinement de cette journée en champagne !





▲ UN PEU DE DOUCEUR GRÂCE À L'AUTOMASSAGE

À l'occasion de l'atelier « automassage » les retraités ont pu apprendre à soulager certaines douleurs d'arthrose.



▲ MÉDITER SA PENSÉE AVEC LE CHANT MÉDITATIF

Grâce à l'atelier « chant méditatif » animé par Fabrice Torok, les participants ont retrouvé harmonie du corps et de l'esprit.





▲ TOUT SAVOIR SUR LES AIDES EN CAS DE PERTE D'AUTONOMIE

Lors de la conférence organisée par Madame Passerat, coordinatrice en gérontologie du SIAMD, en présence de plusieurs de nos partenaires, de nombreux retraités gargeois se sont informés sur les dispositifs et les procédures afin de bénéficier d'un accompagnement coordonné en cas de perte d'autonomie.

RETOUR EN IMAGES

▼ DISTRIBUTION DE COLIS AUX SENIORS

Environ 300 seniors se sont fait livrer leur colis de fin d'année par Monsieur le Maire, les élus et nos jeunes du Conseil Consultatif de la Jeunesse ! Au total, 95 personnes étaient mobilisées pour nos seniors !







UN BON REPAS ET QUELQUES PAS DE DANSE ▶

Les retraités ont passé une excellente après-midi dansante à l'occasion du repas champêtre.

▼ RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

La kermesse a permis aux jeunes générations de rencontrer les résidents de Jeanne Carnajac.





▼ CHRONIQUES DE MORITZ

À l'occasion de la journée nationale de protection animale, le 4 octobre, Jean Marie Brochard, artiste plasticien et grand ami des chats et Jill Manon Bordelay, écrivaine et animatrice de l'atelier écriture de la ville, sont venus dédicacer leurs œuvres à l'exposition *« Les chroniques de Moritz » le monde vu par mon chat* de Gérard Pouettre illustrées par les dessins de Jean-Marie Brochard.





Les huiles essentielles pour votre bien-être



Les huiles essentielles (HE) utilisées en aromathérapie sont fabriquées à partir d'herbes médicinales, de fleurs, de racines et d'arbres qui procurent des effets puissants sur l'amélioration du bien-être physique, émotionnel et spirituel.

On retrouve des traces de l'utilisation de l'aromathérapie qui remontent à plus de 7000 ans. Les praticiens l'utilisent pour ses nombreux effets antibactériens, anti-inflammatoires et analgésiques. Elle est pratiquée de différentes manières :

- Diffusion d'une combinaison d'huiles essentielles dans l'air,
- Inhalation d'huiles à partir d'un tissu ou de la bouteille,
- Massage thérapeutique,
- Bain imprégné d'huile,
- Application cutanée.

Branche de la phytothérapie qui consiste à se soigner grâce aux plantes, l'aromathérapie se concentre plus particulièrement sur les principes actifs de ces dernières, extraits par distillation. Il est important d'être attentif aux premiers symptômes d'un rhume, d'une angine, d'une bronchite ou d'une grippe et d'utiliser certaines essences reconnues pour leurs vertus antiseptiques, immunomodulatrices et antibactériennes afin de limiter efficacement leur développement.
Les HE présentées ci-après ont des bienfaits sur la sphère Oto-Rhino Laryngée (ORL) et l'immunité. Ces préconisations sont en accompagnement des protocoles prescrits par le médecin traitant et non en substitution.
Ainsi l'HE de **ravintsara** est réputée pour ses propriétés antivirales pour combattre la bronchite, la rhinite et la sinusite. Elle agit sur l'expectoration, favorise les sécrétions ainsi que la dissolution et l'évacuation des glaires. Elle peut être utilisée en synergie avec de l'huile essentielle **d'épinette noire** et **d'eucalyptus** pour activer le traitement des infections ORL.
L'HE de **Melaleuca alternifolia** est connue pour ses vertus antibacté-



riennes, antiasthéniques et neurotoniques. Dans le domaine de l'aromathérapie, elle est utilisée pour limiter les inflammations du nez et de la gorge. Ce produit favorise aussi la transpiration et l'élimination des mucosités des voies respiratoires. En cas d'extinction de voix et de toux, il faut plutôt privilégier l'huile essentielle de **cyprès.** L'HE **d'eucalyptus globuleux** et celle de la **lavande stoechade** sont idéales pour soulager l'encombrement bronchique important ainsi que les voies respiratoires basses.
L'HE **d'origan compact** soutient les défenses naturelles et lutte contre les infections bactériennes tandis que celle d'**arbre à thé** est préconisée pour venir à bout des virus et en soulager rapidement les symptômes.
Quel que soit le type d'affection ORL*, il est préférable de se référer aux recommandations d'un aromathérapeute pour connaître la posologie exacte des huiles essentielles utilisées. Si les symptômes persistent, rendez-vous chez votre médecin traitant.
Il existe de nombreuses marques qui vous proposent des huiles essentielles, privilégiez celles issues de l'Agriculture Biologique non rectifiées, non modifiées, non mélangées (1 seul lot par flacon) si possible fabriquée en France et labellisée HEBBD (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie).
Important : Avant toute application cutanée, il est recommandé de faire préalablement un test dans le pli du coude pour éviter tout risque d'allergie et d'attendre 24 heures pour vérifier la tolérance de l'HE en question. Ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'allergies aux HE et en cas d'asthme.

+ d'infos :
www.therapeutes.com/aromatherapeute
www.ecolepenoel.com/fr/praticiens_certifies



COMMENT FABRIQUER SES PROPRES HUILES ESSENTIELLES ?



Les huiles essentielles peuvent être très utiles pour parfumer son intérieur et faire fuir les petits indésirables. Peut-on fabriquer ses huiles à la maison quand on ne dispose pas d'un laboratoire chez soi ? Découvrez ici comment fabriquer ses propres huiles essentielles à la maison, les plantes et le matériel.

Quel matériel pour fabriquer ses huiles essentielles à la maison ?

Pour distiller ses propres huiles essentielles, il faut disposer d'un alambic ou kit de distillation. On en trouve dans certains magasins de bricolage et sur Internet. Il est possible aussi de le fabriquer soi-même. Il faut disposer du matériel suivant :

- un bidon de 20 ou 30 litres,
- un serpentin en cuivre,
- une cocotte-minute,
- un récipient en verre ou plastique muni d'un robinet.

Le bidon contenant le serpentin est rempli d'eau froide, mais elle chauffe au fur et à mesure de la distillation et il pourra être utile de la renouveler.
La cocotte-minute est remplie des fleurs, feuilles, rameaux, etc., selon la fleur choisie. L'eau utilisée pour produire la vapeur d'eau doit être de préférence une eau de source non calcaire. La cocotte-minute est mise en chauffe sur une plaque électrique ou un feu gaz. L'hydrolat (résultat de la vapeur d'eau redevenue liquide), se répand au fond du flacon récupérateur tandis que l'huile essentielle se dépose au-dessus.
La distillation se fait à basse pression, pour éviter des huiles trop foncées, voire souillées.

La récolte des plantes pour des huiles essentielles maison

Pour obtenir une quantité suffisante d'huiles essentielles, il faut privilégier les plantes qui en fournissent le plus. Sur les 800 000 espèces de plantes qui existent sur terre, seules 10 % contiennent des molécules volatiles et odorantes. Par exemple, il faut 100 kg de pétales de rose pour en extraire un flacon de 10 centilitres d'huiles essentielles, alors qu'on en obtient autant avec un kilo de boutons séchés de giroflier (clous de girofle).
Les plantes du jardin peuvent être récoltées pour fabriquer ses propres huiles essentielles maison :

- basilic,
- thym,
- menthe,
- romarin,
- mélisse,
- angélique, etc.

Les plantes persistantes peuvent être récoltées tout au long de l'année, qu'il s'agisse des plantes aromatiques ou des résineux. Les plantes fleuries doivent être récoltées pendant la fleuraison, voire juste avant, quand les fleurs sont en boutons. Il est préférable d'attendre des jours ensoleillés pour procéder à la récolte, sinon l'humidité pourrait abîmer les plantes. Les rhizomes et bulbes se récoltent à la fin de la saison, quand les fleurs ont fané et les graines sont tombées.

Beaucoup de patience...

La distillation est un processus long. Il faut bien comprendre que les plantes sont composées de différentes molécules. L'essentiel d'entre elles est obtenu dans les premiers temps de la distillation mais le temps nécessaire pour recueillir la totalité des molécules et obtenir ainsi une huile complète est beaucoup plus long. Il ne faut pas moins de 2 heures 30 à 3 heures pour recueillir toutes les molécules de la plante. Ceci est un temps moyen pour fabriquer ses propres huiles essentielles, la distillation des plantes ligneuses prenant plus de temps que celle des plantes herbacées. 45 minutes suffisent à extraire l'huile essentielle de lavande vraie et 70 minutes pour l'huile essentielle de thym.

JE M'INSCRIS À...

ATELIER CHANT MÉDITATIF

À PARTIR DU MERCREDI 4 JANVIER 2023
À 14 H 30

GRATUIT

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Le chant méditatif permet l'écoute et 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 ou vous vous autoriserez à lâcher prise.



ATELIER CHANT ET PERCUSSIONS

GRATUIT

À COMPTER DU JEUDI 5 JANVIER 2023
À LA RÉSIDENCE JEANNE CARNAJAC

Le CCAS vous propose un atelier chant et percussions animé par Michel Khalifa, chanteur et pianiste émérite. Celui-ci vous permet au travers de 2 disciplines de retrouver la joie de vivre et de lutter contre la fatigue.



ATELIER ÉCRITURE

GRATUIT

À PARTIR DU MARDI 10 JANVIER 2023
DE 14 H À 17 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Vous avez toujours eu envie d'écrire, de décrire une scène de cinéma, d'inventer des dialogues, de jouer les critiques littéraires, de raconter votre journée, vos mémoires, vous allez forcément trouver votre bonheur avec l'atelier écriture de Jill Manon Bordellay enseignante en philosophie.



ATELIER ESTHÉTIQUE VITALITÉ

GRATUIT

À PARTIR DU VENDREDI 13 JANVIER 2023

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Grâce aux conseils pratiques de Maria, venez vous détendre, et mobiliser vos ressources intérieures, apprendre les bons gestes esthétiques de soin de la peau, de manucure et de maquillage, booster votre joie de vivre. Cet atelier collectif de bien-être et de convivialité se déroule sur 8 séances



CONFÉRENCE DIAPORAMA

JEUDI 26 JANVIER

GRATUIT

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

20 places maximum

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

CONFÉRENCE DU DOCTEUR BESSE

GRATUIT

MARDI 7 FÉVRIER

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

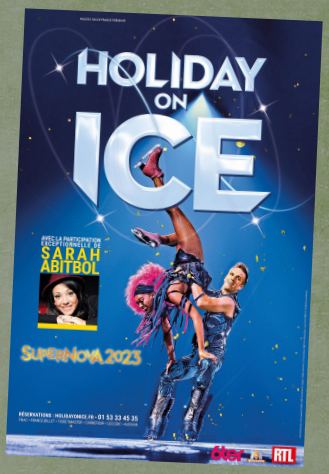
Le thème sera communiqué lors de l'inscription.

HOLIDAY ON ICE

SAMEDI 11 FÉVRIER 2023 À 15 H

36 € plein tarif
50 places maximum

2023, sera pour Holiday On Ice, l'année de la renaissance ! Après 3 ans d'absence, le plus grand spectacle sur glace au monde revient. Sarah Abitbol sera l'invitée d'honneur.



ATELIER BOUGIES

MARDI 14 FÉVRIER 2023 DE 14 H 30 À 17 H

Merci de venir un quart d'heure avant l'heure indiquée.
5 € plein tarif - 12 places maximum



Karine initiera les participants à la fabrication de bougies de massage à partir d'ingrédients naturels et issus de productions biologiques. Vous réaliserez vous-même des bougies de massage avec l'explication des bienfaits apportés par les ingrédients utilisés. Les participants repartiront avec 2 bougies de 100 ml.



CONFÉRENCE DIAPORAMA

GRATUIT

JEUDI 23 FÉVRIER 2023 À 14 H

École du Temps Libre
et du Bien Vieillir

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

VISITE GUIDÉE DE L'HÔTEL DE LA MONNAIE DE PARIS

LUNDI 27 FÉVRIER 2023 À 14 H

32 € plein tarif
25 places maximum

L'hôtel de la monnaie de Paris, situé quai de Conti dans le 6e arrondissement, est un bâtiment du XVIIe siècle, chef-d'œuvre de l'architecte Denis Antoine. Il abrite toujours la monnaie de Paris ainsi que le musée de la Monnaie de Paris. De l'extraction du métal à la frappe, du marteau à la presse mécanique, des monnaies antiques à l'euro, un médiateur vous fera découvrir le musée et ses secrets. Un goûter clôturera cet après-midi.

DEVOIR DE MÉMOIRE EN NOYONNAIS

MERCREDI 8 MARS 2023 À 10 H

48 € plein tarif (en attente confirmation) -
50 places maximum

Visite guidée des carrières de Montigny, lieu hors du temps. Ce village troglodyte et les anciennes carrières de pierres ont été occupés par les poilus pendant la grande guerre. Sculptures et graffitis à même la roche. Un site émouvant ! Déjeuner dans un restaurant à Noyon.

ATELIER CHOCOLAT

GRATUIT

MERCREDI 8 MARS À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
5€, gratuit pour les petits-enfants

« LE BUS AMPHIBIE » LE MARCEL CANARD

LUNDI 20 MARS 2023 À 14 H 45

38 € plein tarif - 35 places maximum



Embarquez à bord de Marcel Le Canard, le premier bus amphibie français, pour découvrir les meilleurs « coins coins » de Paris et des Hauts-de-Seine sur la terre et... sur la Seine !

JE M'INSCRIS À...

CONFÉRENCE DIAPORAMA

GRATUIT

JEUDI 23 MARS 2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

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

ATELIER BONBONS

MERCREDI 29 MARS 2023 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Laetitia vous reçoit pour une activité intergénérationnelle (grands-parents/petits enfants) autour du Bonbon.



« UN COUPLE MAGIQUE »

DIMANCHE 2 AVRIL 2023 À 15 H

39 € plein tarif

50 places maximum



C'est une représentation théâtrale de Laurent Ruquier, mise en scène de Jean Luc Moreau avec Stéphane PLAZA, Valérie MAIRESSE et Jeanfi JANSSENS que nous vous proposons d'aller regarder au théâtre « des bouffes Parisiens ».

ATELIER CUISINE VÉGANE

MERCREDI 5 AVRIL 2023
À 9 H 30

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

5 € - 15 places disponibles



Pour sa 5e édition et à l'occasion des fêtes de Pâques, Simo vous propose dans son atelier de cuisine végane de découvrir des mets innovants, alors n'hésitez pas à venir faire l'expérience culinaire avec vos petits-enfants.

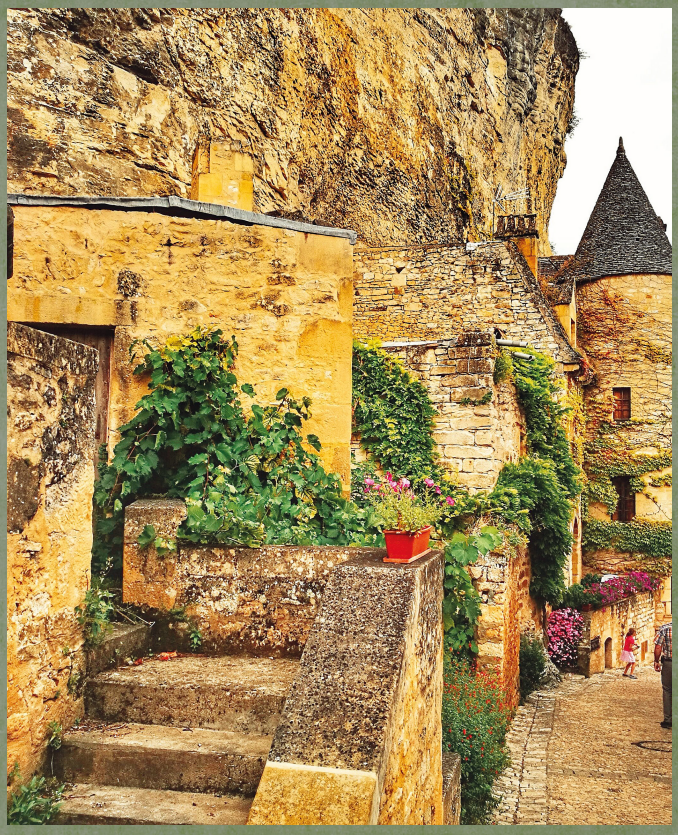
CONFÉRENCE DIAPORAMA

JEUDI 20 AVRIL 2023 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 « LE PERIGORD ».



JOURNÉE À THOIRY

LUNDI 24 AVRIL 2023 À 10 H

51 € plein tarif - 50 places maximum

Situé à 40 km de Paris dans le domaine du château de Thoiry, nous vous proposons de passer une journée dans ce zoo safari. Vous commencerez par une visite guidée du safari en autocar. Après un déjeuner au restaurant, visite libre du zoo.



ATELIER JARDINATOIRE

Mardi 25 avril 2023 de 14 h 30 à 17 h -
Merci de venir un quart d'heure avant l'heure indiquée
5 € plein tarif

Karine vous initiera à la reconnaissance des végétaux comestibles et vous apprendra à confectionner une dizaine de préparations pour un apéritif dînatoire à base de plantes sauvages et comestibles.
Chaque participant (e) repart avec son panier de dégustation.



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 (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.

Une cohabitation intergénérationnelle

Depuis plus de 15 ans, jeunes et seniors peuvent partager un logement dans le cadre de la cohabitation intergénérationnelle. De mieux en mieux encadrée par la loi, la cohabitation intergénérationnelle solidaire séduit de plus en plus de Français chaque année.

En quoi consiste la cohabitation intergénérationnelle ?

Le concept permet à une personne retraitée de 60 ans et plus, de partager son logement avec un jeune de moins de 30 ans contre une participation inférieure à celle des prix du marché locatif. Avant la loi Elan, le jeune et le senior étaient liés par une convention d'occupation temporaire et précaire. La loi de 2018 est venue changer le dispositif et a permis le lancement d'une expérimentation en Occitanie pour loger aussi des travailleurs saisonniers.

Quels sont ses avantages ?

Pour le jeune : un logement à coût très modeste ;
Pour les seniors : une présence, parfois un petit gain et toujours la satisfaction d'accomplir un geste solidaire. Le dispositif contribue à lutter contre la solitude et l'isolement des seniors, chacun veillant sur l'autre, cela constitue une présence rassurante. Les associations du réseau Cohabilis proposent deux formules : la formule « conviviale » où le senior ne demande qu'une contrepartie financière qui est plutôt choisie par les 60-75 ans. Les personnes plus âgées optent souvent pour la formule « solidaire » où le jeune paie une fraction symbolique des charges mais s'engage à rendre service, généralement en restant présent plusieurs soirs par semaine.

Combien ça coûte ?

Dans le parc social, la contrepartie financière est calculée au prorata du loyer et des charges, selon la surface privative allouée au plus jeune. Dans le privé, son montant peut être fixé librement. À cela s'ajoutent des frais de dossier d'une vingtaine d'euros pour chacun des cohabitants, ainsi que des frais d'adhésion et de suivi dont le montant varie selon l'association de 0 à 250 euros par an. Attention : ne pas confondre la cohabitation intergénérationnelle solidaire avec des chambres « chez l'habitant » que proposent certaines plateformes comme « cohabitation entre générations » pour le prix d'un studio.



Comment sont protégés les colocataires ?

La loi Elan a créé un contrat de location dédié : le contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Il précise le montant de la contrepartie, les menus et services le cas échéant, ainsi que la durée de la cohabitation (fixée librement entre les contractants). Il doit aussi indiquer quelle(s) pièce(s) compose(nt) l'espace privé du jeune et lesquelles sont partagées.
Attention : les services rendus par le jeune le cas échéant ne doivent pas être « assimilables à une prestation régulière normalement fournie par un prestataire ou par l'emploi direct ou en mandataire d'un salarié à domicile », précise la loi Elan.
À noter : les seniors locataires n'ont pas besoin de l'accord du bailleur pour se lancer dans la cohabitation intergénérationnelle.
La durée du préavis est toujours d'un mois.

+ d'infos :
Conférence le 13 avril 2023 à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir
Gratuit, inscription au 01 34 53 32 92
www.cohabilis.org
www.ensemble2generations.fr

POURQUOI S'ADRESSER À UNE ASSOCIATION ?

Ce n'est pas obligatoire pour se lancer dans la cohabitation intergénérationnelle solidaire mais les associations centralisent les offres et demandes, ce qui démultiplie vos chances de voir votre projet se concrétiser. Elles jouent un rôle clé pour le bon déroulement de la cohabitation et leurs missions sont essentielles :

- Vérification de la décence et du confort du logement proposé pour le jeune,
- Rencontre avec les jeunes et les seniors pour vérifier la bonne compréhension par chacun du caractère solidaire du projet mais aussi pour permettre la mise en relation de personnes ayant des attentes en adéquation.
- Accompagnement à la contractualisation des parties
- Médiation en cas de souci.

Sollicitée en 2016 par un directeur d'EHPAD, l'association Générations et cultures a innové un dispositif de cohabitation intergénérationnel spécifique en 2016 baptisé « un toit parmi les âges ». Cette fois, le concept permet à des jeunes d'habiter au sein de résidences qui accueillent des personnes âgées. Les jeunes peuvent disposer d'un studio meublé dans l'établissement, et participent en contrepartie à la vie de la maison à hauteur de 15 à 30 heures chaque mois.

ZOOM SUR...

Des aménagements pour mieux vivre chez soi

Pour se garantir de bien vieillir chez soi et d'y rester le plus longtemps possible, il est nécessaire de prendre chaque fois que nécessaire et tout au long de sa vie les décisions et les mesures qui vont faciliter la circulation, éviter les chutes, limiter les efforts et les risques.



En 2021, force est de constater que seuls 5 % des 60 ans et plus avaient réalisé des travaux permettant d'anticiper de futures difficultés liées à l'âge. L'autonomie qu'elle soit physique et/ou mentale peut toutefois être partielle, avec le temps on perd de la souplesse, la vue baisse et donc certains gestes du quotidien sont plus difficiles à accomplir.

Il existe pourtant une gamme d'équipements ainsi que d'aménagements qui rendent la vie plus facile et sécurisent l'environnement. Le risque de chute est accru avec la perte d'autonomie et contraint de nombreuses personnes à quitter bien malgré elles leur domicile.

Devant ce constat, le Groupe AGRICA et le site Monagevillage.com vous proposent un programme pour un logement sûr et confortable à tout âge. Des mesures simples qui vont rendre le logement plus sûr et mieux adapté. Le site Monagevillage.com vous guide au travers des possibilités existantes et répond à toutes vos questions. Pour ceux qui souhaitent concrétiser la démarche par la visite d'un ergothérapeute pour une expertise et aller plus loin, le dispositif « Bien chez moi » permet de bénéficier d'une participation forfaitaire de 15 euros pour une visite. Le délai de cette visite est d'environ un mois après la prise de contact avec un conseiller. Ce dernier repérera les aménagements possibles pour sécuriser et rendre la circulation sans danger. Il prodiguera ses conseils et vous adressera un bilan complet, personnalisé correspondant à votre environnement, vos goûts et vos envies pour aménager au mieux votre lieu de vie.

+ d'info : www.monagevillage.com/thematique/vivre-chez-soi

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 CUISINE VÉGANE

Pour sa 4e édition Simo, traiteur végan a fait découvrir aux seniors une cuisine originale et mystérieuse d'Halloween à refaire avec ses petits-enfants : doigts de sorcière en pâte d'amande, soupe de butternut, saucisses momifiées… tout un programme amusant à faire et à déguster sans modération !





ATELIER BONBONS

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





ATELIER TISSUS DE LA MÉMOIRE

À toutes les vacances scolaires l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir a le plaisir d'accueillir l'association des tissus de la mémoire : créativité, patience et originalité sont les mots clés de cet atelier.



LA TERRASSE

La terrasse de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir étant bien exposée, les seniors sont nombreux chaque après-midi à venir y boire un café, un thé ou une boisson fraîche y compris en automne...



CONVIVIALITÉ

Il y a toujours de la bonne humeur et de la convivialité à l'École, certains seniors sont heureux de venir y fêter leur anniversaire avec d'autres seniors de la ville et les bénévoles !



PARLONS – EN...

Un dossier d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie unique*

Bientôt il en sera fini des dossiers APA* différents d'un département à l'autre ainsi que des disparités en termes d'accessibilités. Découvrez dans cet article tout ce qu'il faut savoir sur ce dossier unique !



En effet, actuellement outre le fait que l'aide ne porte pas le même nom partout, ce qui crée de la confusion, elle n'est pas non plus accessible en ligne dans tous les départements. Ces disparités d'accessibilités représentent un vrai frein pour les aidants qui en moyenne vivent à 200 km de leurs proches. Le dossier unique de demande d'APA a démarré dans 20 départements depuis le printemps et sa généralisation dans toute la France métropolitaine est prévue jusqu'à décembre 2022.
La mise en place d'un dossier unique de demande d'aide répond à trois objectifs :

- Simplifier l'accès à un droit parfois sous utilisé, faute d'identification du bon interlocuteur, ainsi que les démarches administratives des personnes âgées et des aidants.
- Renforcer l'accessibilité aux aides à l'autonomie partout sur le territoire.
- Garantir l'égalité des droits.

Le nouveau modèle de dossier unique pour tout le territoire devrait permettre également de demander des aides aux caisses de retraite ainsi que la carte mobilité inclusion.

QUI EST CONCERNÉ ?

S'agissant des conseils départementaux, le dossier s'installe progressivement dans les départements et devrait être mis en place sous quelques mois dans le Val d'Oise après Paris (75) et l'Essonne (91). En termes de critères, les demandeurs doivent habiter chez eux ou être en accueil familial chez un tiers ou en résidence autonomie. Les résidents d'Ehpad ne sont pas concernés par ce nouveau dossier.
L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) est attribuée sans conditions de ressources par les conseils départementaux, aux retraités les moins autonomes âgés d'au moins 60 ans.
L'Aide Bien vieillir chez soi ou l'Accompagnement à domicile des personnes âgées (AADPA) sont attribuées sous conditions de ressources par les caisses de retraites.

+ d'infos : www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15601

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

PERMANENCE DE L'ASSOCIATION « UNAFAM »

Permanence mensuelle le 2e 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

FATOUMATA DIAWARA
Samedi 28 janvier à 20 h 30
Cube Garges



DREAMERS#1
Jeudi 23 février à 20 h 30
Cube Garges

GARGES AUTOUR DE LA MER NOIRE
Vendredi 24 et samedi 25 février

MAXIME LE FORESTIER
Samedi 11 mars à 20 h 30
Cube Garges



ENTROPIE
Samedi 18 mars à 20 h 30
Cube Garges

GARGES
Forte & fière



Meilleurs VOEUX 2023

Benoit JIMENEZ

Maire de Garges-lès-Gonesse

ainsi que **la municipalité** vous souhaitent

une excellente année