



N° 78
Janvier 2024

Générations

Le magazine des retraités



Une belle et heureuse année
2024



Bien vivre sa retraite



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

POUR NOUS ECRIRE:
Ccas -SIAMD
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:
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h 30
- Le jeudi: de 13 h à 20 h
- Le vendredi: de 13 h à 17 h 30

0134 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 2024 - ISBN: n° 1627-559



SOMMAIRE

Retour en images

Les sorties
du dernier trimestre **P. 4-5**

Je prends soin de moi

Bien dans mon corp grâce au
sport sur ordonnance **P. 6-7**

Je m'inscris à...

Sorties et ateliers **P. 8-11**

Je m'informe

La dénutrition en question
P. 12

Parlons-en

Confort, tranquillité et plaisir
P. 13

Paroles de bénévoles

Des ateliers conviviaux à l'École
du Temps libre **P. 14-17**

Zoom sur...

Les cafés débats de la
coordination gérontologique
du SIAMD **P. 18**

Actualités des partenaires

L'agenda de votre commune
P. 19



296

**C'est le nombre de colis
gourmands que l'équipe
municipale a livré au domicile
des seniors en 2023, tandis
que 700 autres ont choisi de
s'inscrire au prochain repas
annuel de janvier pour un
déjeuner spectacle.**

Le service intégration
et développement
social (SIDS) est le
service social du Centre
Communal d'Action
Sociale et accompagne
les personnes seules et
les couples sans enfants.
Dans le cadre de leur
évaluation sociale, les
agents favorisent l'accès
au droit pour tous et l'accompagnement des personnes les
plus fragilisées vers l'autonomie sociale et professionnelle.
Le service travaille avec des partenaires tels que la CAF, le
service social départemental et les associations caritatives
du territoire.

Composé de 5 conseillères sociales et de 3 agents
administratifs, le SIDS a déménagé en septembre dernier, au
3 place de l'Abbé Herrand, en attendant d'intégrer les locaux
de la Police Municipale, place Henri Barbusse, en 2024.



ÉDITO



Benoît **JIMENEZ**

votre Maire, Président du CCAS

Chères Gargeoises, Chers Gargeois,

Il y a quelques semaines, j'ai eu l'honneur de célébrer les noces de platine de Monique et André. Ce couple s'était uni à Garges en 1953 à une époque où notre commune était un village d'à peine 4 500 habitants.

Très impliqués dans le tissu social de la ville, ils ont eu la chance d'accompagner sa croissance, ses changements et ses progrès. Leur témoignage et leur expérience sont précieux.

C'est pour cela que je suis d'autant plus convaincu de l'impact que pourra avoir le Conseil du Bel-Âge pour participer de façon citoyenne aux débats publics qui traversent Garges, ses quartiers et ses rues.

Je crois aussi que les conditions doivent être réunies. Celles d'une communauté où nos aînés se retrouvent et s'adonnent à leurs loisirs préférés. J'espère que vous trouverez dans ces pages les activités qui répondront le mieux à vos attentes.

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 souhaitez fêter vos 30,40,50,60 ou 70 ans de mariage lors d'une cérémonie officielle en présence de monsieur le Maire, faites votre demande sur l'Espace citoyen (www.espace-citoyens.net/villedegarges) accessible depuis le site de la Ville (rubrique « Services en ligne » en haut de votre écran), « État civil / Célébration de noces de mariage » et laissez-vous guider. Il est également possible d'adresser un mail à guichetunique@villedegarges.com, en mentionnant « Célébrations de noces de mariage ». Enfin, la dernière possibilité est d'appeler le 0134 53 3163.



*Photo d'anniversaire de mariage de
Monsieur et Madame Potdevin.*

Les activités des derniers mois



▼ MELROSE PALACE

Après des péripéties routières, un petit groupe de courageux a pu guincher sur le dancefloor du Melrose palace !



◀ JOURNÉE À BEAUVAIS

Journée à Beauvais, en petit groupe, les seniors gargeois ont flâné dans les boutiques et les rues du centre-ville de Beauvais.



◀ JOURNÉE NATIONALE DE PROTECTION ANIMALE

William Flautré a fait une intervention remarquable lors de sa conférence intitulée « une vie de chien » à l'occasion de la journée nationale de protection animale. Les seniors ont apprécié la qualité des informations données.

▼ LES BIENFAITS SUR LE BIEN-ÊTRE

Claudine a pu partager et expliquer aux seniors son don familial qu'est le magnétisme ainsi que ses bienfaits sur le bien-être.



▲ CHÂTEAU DE CHANTILLY

Visite en petit train des jardins, visite du château et du musée du Cheval, suivies d'une démonstration équestre au dôme du château de Chantilly, la journée fut riche et dense mais complète pour les seniors inscrits à cette sortie...



▼ ATELIER CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Déroutant mais succulent fut cet atelier de cuisine aux huiles essentielles. La mousse au chocolat au goût After eight grâce à l'huile essentielle de menthe poivrée a été particulièrement appréciée par les participants.



▲ LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES

C'est dans une ambiance olfactive très douce que les seniors ont pris place pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles et réaliser eux-mêmes une composition de leur choix pour soigner un état grippal grâce et avec les conseils de Pauline Dumail, aromathérapeute.

Bien dans mon corps grâce au sport sur ordonnance

Le sport santé, plus particulièrement Sport sur ordonnance, est un dispositif qui permet aux seniors atteints d'une affection de longue durée (ALD), faisant de l'hypertension artérielle, obèses ou en surpoids de se faire prescrire une activité physique adaptée (APA) encadrée par des professionnels du sport et de la santé.

QU'EST-CE QU'UNE ALD ?

Sont considérées comme étant des affections de longue durée les diabètes (1 et 2), les maladies cardio-vasculaires, les pathologies respiratoires, les rhumatismes inflammatoires, la fibromyalgie et les cancers. Ce dispositif est destiné aux seniors résidant à Garges.

COMMENT BÉNÉFICIER DE CE DISPOSITIF ?

Il faut en discuter avec son médecin traitant, qui, si vous remplissez les conditions, complètera une fiche de prescription et un certificat d'absence de contre-indication qui se trouvent dans le carnet de l'activité physique sur ordonnance en Île-de-France (PRESCRI' FORME). Il est remis par votre médecin traitant ou par le service santé de la ville de Garges situé au 2 rue Jean-Jacques Rousseau. Ce carnet est le lien entre vous, le médecin traitant, le médecin spécialiste (cardiologue, oncologue, kinésithérapeute...) et la coordinatrice sport santé.

Avec la prescription du médecin traitant, je prends rendez-vous avec la coordinatrice sport/santé de la Ville avec l'adresse mail suivante: sport-surordo@villedegarges.com ou par téléphone au 0134533411 ou au 06 34101773.

Une date de rendez-vous vous est fixée avec la coordinatrice sport/santé. Lors de celui-ci la coordinatrice évalue vos besoins et vous propose un programme sur-mesure comprenant des activités physiques adaptées qui tiennent compte des recommandations de votre médecin traitant, des ateliers de nutrition, des séances de sophrologie.

Après 6 mois de pratique de l'activité physique adaptée (APA), un nouveau rendez-vous est fixé avec la coordinatrice pour un entretien afin de faire un bilan semestriel.

Ce dispositif est entièrement gratuit et peut s'étendre sur une année, c'est-à-dire 6 mois renouvelables.

La DRAJES et l'ARS Île-de-France mettent à disposition des médecins, des éducateurs sportifs, des associations sportives et du grand public un site internet dédié au développement du sport/santé.

Le dispositif Prescri'Forme présente trois particularités franciliennes par rapport au cadre législatif :

+ d'infos :

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/prescriforme-lactivite-physique-sur-ordonnance-en-ile-de-france>
<https://www.prescriforme.fr/index.php>





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) sur Garges-lès-Gonesse ou être parrainé(e) par un(e) retraité(e) gargeois(e).

Les inscriptions ont lieu à la date indiquée pour chaque animation. Certaines inscriptions peuvent être prises par téléphone lorsqu'elles sont gratuites, les animations payantes se font en présentiel auprès du service. 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 sont communiqués lors de votre inscription.

TARIFS

Le principe de la carte de quotient et du tarif fidélité sont applicables pour les sorties culturelles. Muni 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.

CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 9 JANVIER 2024 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

25 places

Conférence suivie d'un débat animé sur le thème « la Mongolie » présentée par le photographe William Fautré.

GRATUIT



« ATELIER SOPHROLOGIE »

À PARTIR DU 15 JANVIER 2024 DE 14 H À 17 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

27 € - 10 places

Techniques de relaxation, animé par Nadia Mandi.

GRATUIT

« TAÏ-CHI »

À PARTIR DU 15 JANVIER 2024 À 14 H

Résidence Autonomie Jeanne Carnajac

15 places

Venez découvrir et pratiquer l'art martial le plus pratiqué au monde (600 avant JC) avec M. CAZE. Le Tai-Chi-Chuan décontracte les muscles par un travail d'étirement et libère l'énergie corporelle pour être en bonne santé.

« ATELIER CHANT MÉDITATIF » FINANCÉ PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

À PARTIR DU 17 JANVIER 2024 À 14 H 30

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

12 places

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. 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!

GRATUIT

CONFÉRENCE
DES
FINANCEURS

VISITE CONFÉRENCE « AUX BELLES POULES »

LE 5 FÉVRIER 2024 À 15H

Paris 2ème

Prix : 26 € - 30 places

Visite conférence d'une ancienne maison close des années 20 inscrite à l'inventaire des Monuments Historiques depuis 1997. « Aux belles poules est le seul établissement dont le décor est resté quasiment intact. En témoigne la beauté art déco de ses murs. La visite-conférence vous contera l'aventure de ce lieu. Collation sur place après.

CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 8 FÉVRIER 2024
À 14H

**Ecole du Temps
Libre
et du Bien Vieillir.
25 places**

Conférence suivie
d'un débat animé
sur le thème « Les
capitales Européennes - 1^{ère} partie » présentée par
le photographe William Fautré.



GRATUIT

« 100 % MADE IN FRANCE »

LE 5 MARS 2024 À 10 H

51 € - 50 places

Le matin, visite de la dernière
fabrique de brosses à dents en
France fondée en 1845 pour
découvrir l'histoire de cette activité
et son évolution. Vers 12h15,
déjeuner au restaurant à Beauvais.
À 14h30, visite de la confiserie
« mon pari gourmand », pour découvrir ses secrets de
fabrication. On les retrouve sur les plus prestigieuses
tables d'Europe!



PETIT BAL DE LA SAINT- VALENTIN

LE 14 FÉVRIER 2024 À
14 H

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

Venez passer un moment festif, seul(e) ou en couple à
l'occasion de la Saint-Valentin.



GRATUIT

ATELIER « COSMÉTIQUE »

LE 5 MARS 2024 À 14 H

**École du Temps Libre et du Bien Vieillir
7 € - 12 places**

Venez apprendre à fabriquer vos cosmétiques beauté
avec Pauline Dumaille et repartez avec votre produit
personnalisé!

« ATELIER COACHING »

À PARTIR DU 7 MARS
2024 À 15 H 30

25 places

Sport doux pratiqué
sur une aire de jeux
dédiée aux seniors,
animé par Djamel,
éducateur spécialisé.



GRATUIT

CONTE OLFACTIF « COQUI-COLI »

LE 21 FÉVRIER 2024 À 14H

**Ecole Du Temps Libre et Du Bien Vieillir
30 places**

Un conte pour se « sentir » mieux avec Pauline
Dumaille aromaticienne.

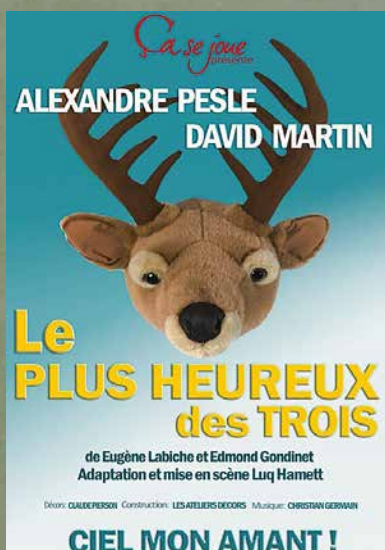
GRATUIT

« LE PLUS HEUREUX DES 3 »

LE 27 FÉVRIER 2024
À 15 H

**Théâtre Edgar
Paris 14^e
30 € - 50 places**

Comédie en trois
actes d'Eugène
Labiche : À la Saint
Alphonse, Alphonse
Marjavel est le plus
heureux des hommes.
Il reçoit Jobelin son
ex-meilleur ami,
amant de son ex-
femme et sa nièce
Berthe. Son nouveau
meilleur ami, Ernest,
vit chez lui pour
l'été et lui sert de
partenaire aux dames.
Quant à Ernest, il sert
de partenaire à Hermance, la femme d'Alphonse. Arrive
un couple de domestiques Sarthois, Omer et Mariette,
qui par leur ignorance, vont faire imposer tous ces
petits arrangements entre amis...



« ATELIER RANDONNÉES »

À PARTIR DU
8 MARS 2024 À
13 H

**Rendez-vous
devant l'aqua-
rium
50 places**

Randonnées
pédestres
avec ou sans
transport,
animées par
Djamel éducateur
sportif spécialisé.



GRATUIT

CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 12 MARS 2024 À 14 H

**École du Temps Libre et du
Bien Vieillir.
25 places**

Conférence suivie d'un débat
animé sur le thème « Les capitales Européennes - 2^e
partie » présentée par le photographe William Fautré.



GRATUIT

« D'HIER À AUJOURD'HUI »

LE 21 MARS 2024 À 10 H

59,50 € - 50 places

Visite du musée de la Vie agricole et rurale de l'Oise dans la matinée. L'étonnante collection de plus de 10 000 objets du début du 19^e siècle permet d'appréhender la vie quotidienne des paysans de l'Oise avant la mécanisation : présentation des lieux, école d'autrefois, hygiène, cuisine. Visite libre du reste des collections. À 12 h 15, déjeuner au restaurant. à 15 h, visite de la fromagerie la chapelle Saint Jean suivi d'un goûter composé de bons fromages.



« ATELIER ESTHÉTIQUE VITALITÉ »

À PARTIR DU 26 MARS 2024 À 14 H 30

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
10 places

Grâce aux conseils pratiques de Maria, venez vous détendre, vous ressourcer et mobiliser vos ressources intérieures, apprendre les bons gestes de soins de la peau, de manucure et de maquillage, booster votre joie de vivre. Ces séances collectives de bien-être et de convivialité se déroulent sur 8 temps.



« CONFÉRENCE OLFACTIVE »

LE 3 AVRIL 2024

À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

Venez découvrir en quoi consiste l'olfactothérapie et ses bienfaits sur la santé grâce à la conférence animée par Pauline Dumaille.



GRATUIT

CONFÉRENCE « CONNAIS-TOI TOI-MÊME »

GRATUIT

LE 3 AVRIL 2024 À 14 H

École Du Temps Libre et Du Bien Vieillir
20 places

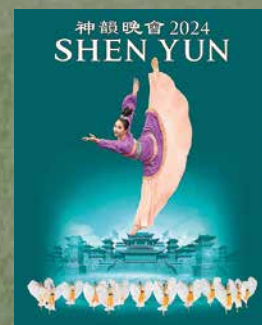
Une conférence instructive pour mieux se connaître

SPECTACLE « SHEN YUN »

LE 5 AVRIL 2024 À 15 H

Palais des Congrès de Paris
55 € - 60 places

Shen Yun vous invite à voyager dans le monde fascinant de la Chine ancestrale. Découvrez une culture perdue à travers l'art extraordinaire de la danse classique chinoise, et voyez les légendes prendre vie sous vos yeux. Pour faire cela, Shen Yun repousse les limites des arts du spectacle en mariant costumes époustouffants, décors digitaux high tech et orchestre live. Préparez-vous à vivre une expérience théâtrale à couper le souffle!



CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 11 AVRIL 2024 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.
25 places

Conférence suivie d'un débat animé sur le thème « la vie de Piaf » présentée par le photographe William Fautré.



GRATUIT

ESCALE À ETAPLES - LE TOUQUET

LE 18 AVRIL 2024 À 10 H 30

53 € - 50 places

Visite du musée et des aquariums de Mareis à Etaples-sur-Mer pour une découverte originale du métier de marin pêcheur. L'exploration commence sur le quai, avec la reconstitution d'un chalutier et se termine sous la mer, avec les poissons mis en scène dans de grands aquariums. Après la visite, une dégustation vous sera proposée: Des fumaisons de poissons accompagnées de vin blanc vous seront servies au milieu des grands aquariums. Déjeuner dans un restaurant d'Etaples. Visite en autocar de Touquet-Paris-Plage et de la manufacture du Touquet pour observer le travail des maîtres biscuitiers dans l'atelier de fabrication.



CONFÉRENCE SUR L'ART-THÉRAPIE

GRATUIT

LE 23 AVRIL 2024 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.
25 places

Séverine vous fera découvrir les bienfaits de l'art-thérapie.

« COULEURS ET FRAGRANCES »

LE 6 MAI 2024 À 10 H

Prix: 46,70 €
50 places

Le matin, visite du jardin du peintre André van Beek: massifs de dahlias, hortensias et vivaces basés sur les perspectives et les couleurs de la peinture qui offrent à l'artiste toute son inspiration.



Vers 12h15 déjeuner au restaurant. À 14h30, visite de la savonnerie La Salamandre: ménagerie, un jardin aromatique extraordinaire et une fabrique de savons exclusivement au lait d'ânesse. Cathy et Philippe, des passionnés vous emmènent au bout du monde dans cette bulle de bien-être.

LES JARDINS DE CLAUDE MONET À GIVERNY

LE 14 MAI 2024 À 11 H

45 € - 50 places

Restauré à la fin des années 1970, le sanctuaire givernois constitua le refuge de Claude Monet entre 1883 et 1926. Nimbée de souvenirs du temps d'avant, la bâtisse crépie de mortier rose mais aussi les jardins fleuris et reconstitués à l'identique plongent le visiteur dans l'univers familier du peintre-jardinier. Visite libre du village le matin, repas au restaurant « Les Nymphéas » et visite des jardins de Claude Monet l'après-midi.



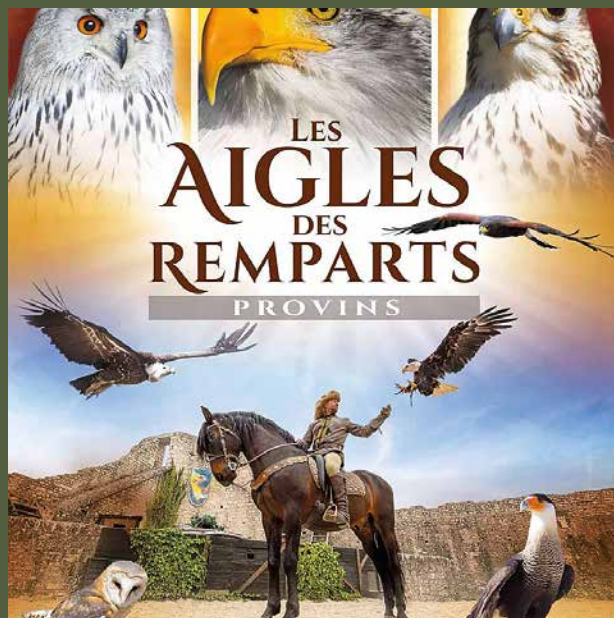
© Fondation Claude Monet

JOURNÉE À PROVINS

LE 23 MAI 2024 À 11 H

65,50 € - 50 places

À 11 h, départ de la visite en petit train. à 12 h, déjeuner au Banquet des Troubadours. Après le déjeuner, vous reprendrez le petit train qui vous emmènera aux « Aigles des remparts », pour le spectacle des aigles. Après le spectacle, visite libre des volières. À 17h20, le petit train vous reconduira à l'office de tourisme pour reprendre l'autocar.



CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE 28 MAI 2024 À 14 H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir. **25 places**

Conférence suivie d'un débat animé sur le thème « Les Îles Canaries » présentée par le photographe William Fautré.



GRATUIT

LE TEMPS D'UN INSTANT

LE 30 MAI 2024 À 10H

45,50 € - 50 places



à 10 h, découvrez le Moulin, musée de la Brosserie Saint Félix. Ancienne brosserie lieu de mémoire industrielle et ouvrière. À 12 h, déjeuner au restaurant suivi de la visite du jardin « Les Couleurs de l'instant » à 15 h. Ce paradis vert de 3500 m², paisible et contemplatif vous fera apprécier chaque fleur, feuillage, branchage et écorce que vous rencontrerez dans les allées.

La dénutrition en question

La dénutrition n'est pas une fatalité. Certaines situations peuvent en être à l'origine et les connaître permet de surveiller son état pour lutter contre.

QUAND EST-ON DÉNUTRI ?

La dénutrition se manifeste par une perte de poids importante involontaire avec fonte musculaire, associée généralement à de la fatigue. Cela résulte d'un déséquilibre énergétique entre les apports nutritionnels (ce que l'on mange) et les besoins de l'organisme (l'énergie dont le corps a besoin pour vivre, bouger, respirer...).

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CAUSES ?

L'âge avançant, l'activité physique parfois diminue, nos muscles sont moins sollicités, notre goût change, l'appétit est moindre, des pathologies sont souvent associées...

Les apports peuvent être suffisants, mais être mal assimilés par l'organisme : on parle de malabsorption, qui peut survenir à la suite d'une chirurgie, d'une maladie ou infection qui peut endommager les parois de l'intestin, une intolérance.

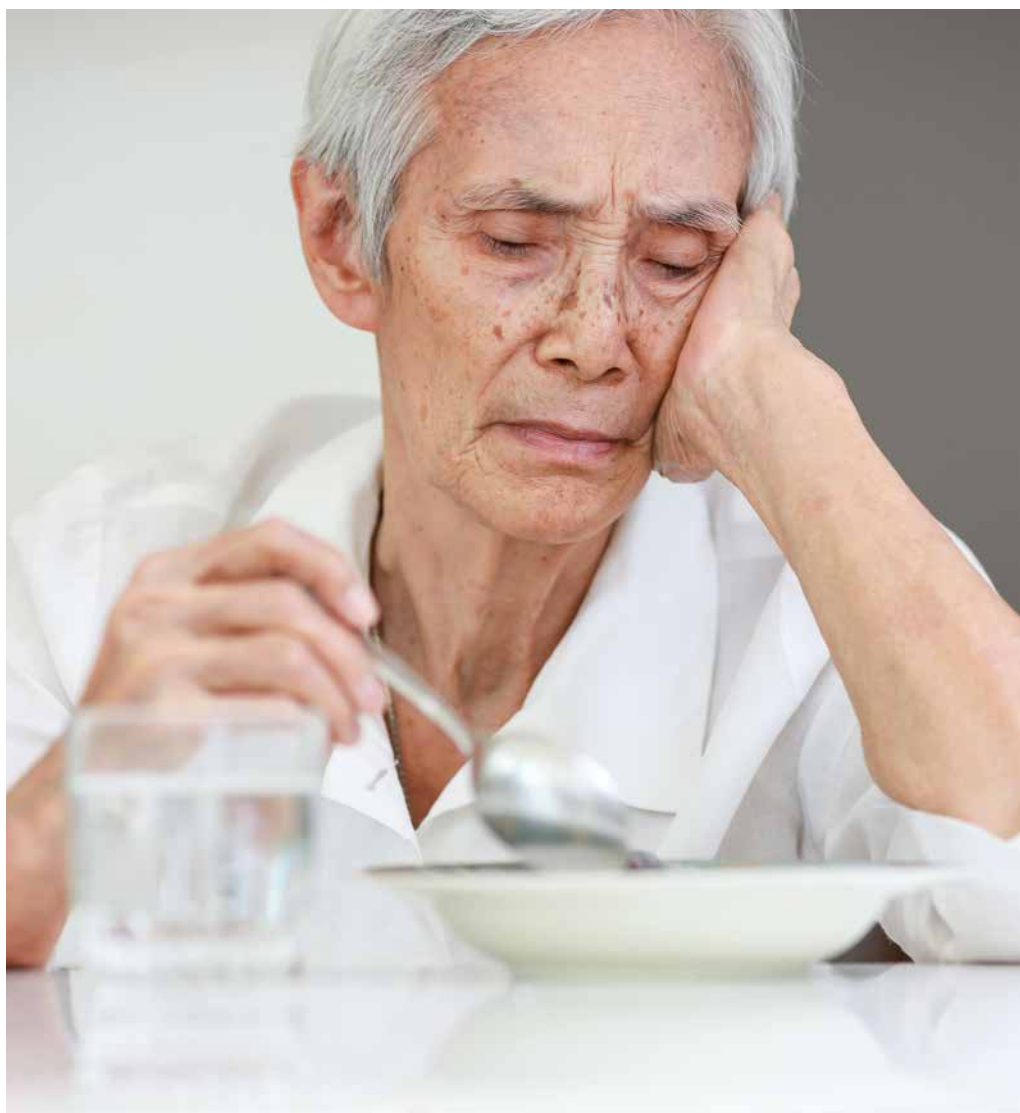
Il se peut que les besoins de l'organisme aient augmenté, à cause par exemple d'une maladie demandant beaucoup d'énergie comme le cancer, la mucoviscidose, les infections, les grands brûlés ou alors les apports sont insuffisants, à cause d'une perte d'appétit, d'un problème de déglutition, de maladies neurologiques comme Alzheimer ou Parkinson, entraînant des difficultés à se nourrir.

Tous ces exemples sont des causes d'une perte de poids involontaire pouvant engendrer une dénutrition. C'est malheureusement une situation relativement courante pour les personnes âgées hospitalisées ou en retour d'hospitalisation.

Si vous êtes dénutri, il n'y a pas de honte à avoir et surtout vous n'êtes pas seul. En France, 2 millions de personnes sont dénutries. La dénutrition n'est pas liée à un manque de moyens, c'est un état de santé qui peut arriver à n'importe quelle personne, malade ou âgée.

Si vous avez le moindre doute sur votre état nutritionnel ou sur celui d'un proche, consultez un professionnel de santé afin qu'il détecte un potentiel.

Identifier ces situations et avoir



conscience de ce potentiel risque de dénutrition permet de surveiller son état nutritionnel afin d'intervenir à temps.

- Si on est âgé de 70 ans et plus, si on a subi une hospitalisation à la suite d'une chirurgie ou une maladie, si on souffre d'une perte d'appétit, de troubles de la déglutition, de problèmes dentaires, de dépression, si on a beaucoup de médicaments à prendre, si on souffre de constipation,
- Une grande fatigue et une perte de poids inexplicable doivent vous alerter.

Dans tous les cas, parlez-en avec votre médecin qui après diagnostic pourra vous proposer les solutions les mieux adaptées à votre situation. La dénutrition n'est pas une fatalité : une fois pris en charge, votre état nutritionnel a de bonnes chances de s'améliorer.

PARAD est un outil très simple d'utilisation pour sensibiliser sur le risque de la dénutrition. Destiné à l'auto-dépistage des personnes fragiles, il peut aussi être utilisé par les aidants familiaux.

Pour vous le procurer : www.parad-denutrition.com

Confort, tranquillité et plaisir

Parfois l'envie de cuisiner diminue. Continuer à avoir une alimentation équilibrée est pourtant très important pour prévenir les risques justement de dénutrition, de chutes et de maladie.

Manger avec plaisir entretient également le moral. Depuis le 1^{er} décembre 2021, pour encore mieux répondre à ces objectifs, cette prestation est assurée par la société « Saveurs et Vie », expert en nutrition des seniors et personnes fragiles depuis 20 ans.

Ainsi, vous recevez des menus frais et variés, cuisinés par des traiteurs locaux pour vous apporter plaisir et équilibre. Les menus sont élaborés par des diététiciennes et adaptés aux régimes alimentaires spécifiques (sans sucre ajouté, sans sel ajouté, mixé, haché).

Le veilleur-livreur, livre chaque matin du lundi au vendredi. C'est une prestation proposée sur les 7 jours de la semaine, les menus du week-end sont livrés le vendredi.

Les repas préparés sont goûteux et peuvent se conserver plus longtemps dans le compartiment frais du réfrigérateur et ce sans conservateur ! Les plats sont présentés dans des barquettes à réchauffer en deux minutes seulement au micro-ondes. C'est pratique et rapide, il ne reste plus qu'à passer à table et à vous faire plaisir.

L'arrivée d'un nouveau prestataire permet aussi de nouvelles modalités organisationnelles :

Chaque bénéficiaire peut ainsi bénéficier d'un choix à la carte tenant compte de ce qu'il aime mais aussi de ce qu'il n'apprécie pas avec la possibilité de remplacer chaque élément du menu proposé (entrée, plat ou dessert). Cette personnalisation permet

aux végétariens, personnes soumises à des régimes ou respectant des obligations d'ordres religieux de pouvoir faire appel à cette prestation.

Les seniors peuvent également pour une somme modique commander un repas pour le soir.

Le coût du repas est apprécié au regard d'un barème de ressources fixé par le conseil d'administration du CCAS qui participe partiellement à son financement. L'aide sociale ou l'allocation personnalisée d'autonomie peuvent également aider à financer une partie des frais de portage de repas. Le coût actuel va de 0,30 € à 10,46 €.

Renseignements : 01 34 53 32 23 ou seniors@villedegarges.com

Tranches	Barème personne isolée pour l'exercice 2024	Barème foyer pour l'exercice 2024	Tarif 2023-2024 Portage repas du midi	Tarif 2023-2024 Portage repas du soir	Tarif frpa 2023-2024
0	Inférieur ou égal au plafond Aide sociale	Inférieur ou égal au plafond Aide sociale	Aide sociale 0,30 €	Aide sociale 0,30 €	Aide sociale 0,30 €
1	Plafond Aide sociale + 0,15 à 1 079,93 € soit 12 959,27 €/an	Plafond Aide sociale + 0,15 à 1 563 € soit 18 756 €/an	3,45 €	3,95 €	3,95 €
2	De 1 080 à 1 456 €	De 1 564 à 1 885 €	6,10 €	6,60 €	6,60 €
3	De 1 457 à 1 714 €	De 1 886 à 2 250 €	7,10 €	7,60 €	
4	De 1 715 à 2 102 €	De 2 251 à 2 627 €	8,48 €	8,98 €	
5	De 2 103 à 2 485 €	De 2 628 à 2 977 €	10 €	10 €	
6	De 2 486 € et plus	De 2 979 € et plus	10,46 €	10,46 €	

LES CAFÉS DÉBATS DE LA COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE DU SIAMD

Le café débat est un lieu d'échange et de parole à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir en présence de Madame Passerat coordinatrice en gérontologie et de Madame Sandra Mimoglou, professionnelle de l'écoute.

Dans un cadre convivial, ces temps vous offrent un moment de partage autour d'un café avec d'autres seniors, où chacun peut s'exprimer, parler de ses expériences, de ses rêves, faire part de ses questionnements sur sa vie quotidienne. Mais c'est avant tout un temps pour soi, un temps de respiration, une pause où la bonne humeur et l'humour sont au rendez-vous.

Lors de ces échanges d'une durée de deux heures, et selon les thématiques choisies, des informations peuvent être transmises sous des formes diverses : documentation, informations sur les aides et dispositifs existants au plus près des seniors. Si besoin, Madame PASSERAT, peut faciliter la mise en relation des personnes avec des professionnels et des personnes-ressources selon les besoins exprimés.

Les cafés débats sont animés par une psychopraticienne, Madame MIMOGLU, qui éclaire le groupe aidant les seniors à formuler leurs pensées, leurs émotions, leurs besoins.

Suivant les thématiques, des rencontres avec des professionnels, des organismes, peuvent être organisées. Les dates de ces animations sont affichées au SIAMD.

Les inscriptions sont obligatoires auprès de Madame Passerat au SIAMD, 2 rue Jean Jacques Rousseau - 95140 Garges-Lès-Gonesse, par téléphone au 01 34 53 31 55 ou passeratm@villedegarges.com.



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!



"PACK BIENVENUE À LA RETRAITE"

Plus de seniors s'inscrivent au Service Inter-Âge et Maintien à Domicile, le « pack bienvenue à la retraite » prévoit désormais une rencontre entre Monsieur le Maire, les élus de secteur: Monsieur Lotaut et Madame Faucher et les seniors nouvellement inscrits. Les seniors ont été enchantés de découvrir l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir et de pouvoir échanger avec Monsieur le Maire.

CONSEIL DU BEL ÂGE

Un vif succès pour la réunion de présentation du Conseil du Bel âge auprès des seniors. Déjà 25 inscrits: Vous pouvez, vous aussi, participer à cette initiative citoyenne lancée par la Municipalité.



ATELIER CUISINE VÉGANE

Chaque année, l'atelier cuisine végétane voit de plus en plus d'adhésions pour son aspect pédagogique, sa convivialité et la gourmandise dont il fait preuve.



CUP CAKES

Une bonne odeur de gâteau sortant du four, la magnificence des petits cup cakes et leur goût, tout était parfait.



PAROLES DE BÉNÉVOLES

ATELIER PARFUM

Rien de plus appréciable qu'une odeur qu'on aime sur soi, les seniors ont pu faire leur propre parfum et le personnaliser avec les odeurs qu'ils apprécient lors d'un atelier parfum.



ASSOCIATION "LE TISSU DE LA MÉMOIRE"

Comme à chaque vacances scolaires, l'association "Le Tissu de la mémoire" est venue confectionner de jolies créations en tissu.



Les bénévoles de l'école vous proposent le **programme d'activités gratuites suivant de janvier à avril 2024 à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir**

DÉSIGNATION	DATE	HORAIRE	NOMBRE DE PLACES	ANIMÉ PAR
Un atelier créatif	11 janvier 2024	14h	10	Maryse et Aline
Loto	18 janvier 2024	14h	15	Rose-Line
Confection de cartes pour la Saint-Valentin	6 février 2024	14h	10	Maryse et Aline
Atelier couture	15 février 2024	14h	6	Maryse et Aline
Atelier peinture	14 mars 2024	14h	10	Maryse et Aline
Atelier « Chouquettes »	28 mars 2024	14h	10	Maryse et Aline
Atelier cuisine portugaise	24 avril 2024	9h30	12	Antoine

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.

Activités proposées par Le Cube Garges



Le Cube Garges est un lieu d'innovation culturelle ouvert à tous. Sur 10 000 m², l'équipe propose une large palette d'activités autour d'expositions, d'ateliers créatifs, de spectacles et de séances de cinéma. Le Cube Garges explore les nouvelles formes d'art, qui permettent d'augmenter et de renouveler les formes et les pratiques de la musique, de la danse, du cinéma ou encore du théâtre, mais aussi de découvrir de nouvelles réalités grâce aux avancées scientifiques.



LES EXPOSITIONS DANS LE HALL PRINCIPAL

Lieu d'accueil et de renseignements, de visites d'expositions, d'échanges.

- Des visites guidées gratuites des expositions sont organisées tous les jours.

LES SÉANCES DE CINÉMA À L'ÉCRAN

vosre nouvelle salle de cinéma avec une programmation riche et passionnante mêlant films classiques, formes innovantes, et productions de La Fabrique.

- Séances tous les mercredis à 16 h et 18 h, les vendredis à 19 h, et les samedis à 11 h, 16 h et 18 h
- Tarif: 3 €

LES ATELIERS ET ESPACES DE CRÉATIVITÉ DANS LA FABRIQUE

Studios d'enregistrement de musique, salles de danse, ateliers d'éducation numérique, fablab: ici, à vous de créer!

- Tous les vendredis de 10 h 30 à 12 h jusqu'au 21 juin 2024, l'atelier culture numérique s'adresse aux adultes et seniors pour explorer leur créativité

LA MÉDIATHÈQUE INTERCOMMUNALE

Étendue sur 2 000 m², La médiathèque intercommunale compte quatre plateaux dédiés à l'enfance, aux œuvres de fiction, aux arts et loisirs et à la connaissance. Plus de 60 000 documents variés (livres, CD, DVD, ressources numériques) vous y attendent: musique, cinéma, littérature, documentaires, presse. Vous y trouverez aussi de très nombreux postes informatiques, des imprimantes, une salle d'animation, un bar à jeux vidéo, des box de travail et une salle d'étude. Vous pouvez aussi y visionner un film, écouter de la musique, et profiter d'une riche programmation!

La médiathèque intercommunale du Cube Garges fait partie du réseau de médiathèques de la communauté d'agglomération Roissy Pays de France. Elle est ouverte du mardi au samedi (mardi: 14 h 30-20 h - mercredi: 10 h-18 h - jeudi: 14 h 30-18 h - vendredi: 14 h 30-18 h - samedi: 10 h-18 h).

Contact: mediatheque_le.cube.garges@roissypaysdefrance.fr

à l'aide d'outils et applications informatiques. Chaque semaine, les participants découvrent la robotique, la programmation, les jeux vidéo, la production ou musique assistée par ordinateur ou encore la conductivité.

- Tarif: 3 €

LES SPECTACLES DE DANSE, MUSIQUE, THÉÂTRE ET ARTS NUMÉRIQUES À LA SCÈNE (EX-LINO VENTURA) ET AU RING

Sélection de quelques spectacles en 2023-2024:

- C@sse-Noisette, ballet, vendredi 9 février 2024 à 20 h, de 2,50 € à 10 €.
- L'expérience Michael Jackson, concert de sosie par Sergio Cortes, vendredi 22 mars 2024 à 20 h, de 5 à 15 €.
- La diva Nina Simone, concert par Kareen Guiock-Thuram, samedi 13 avril 2024 à 20 h, de 5 à 15 €.
- Bollywood Masala Orchestra, danse et musique, vendredi 31 mai 2024 à 20 h, de 5 à 15 €.

Et bien plus encore! Le Cube Garges est ouvert du mardi au samedi (mardi, jeudi, vendredi: 14 h-19 h - mercredi et samedi: 10 h-19 h), Parking gratuit.

Consultez toute la programmation sur www.lecubegarges.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 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

Cérémonie des vœux dans les quartiers

LES DOUCETTES

Mardi 9 janvier à 19 h

À l'Espace Associatif des Doucettes

CARNOT

Mercredi 10 janvier

À 19 h à l'école élémentaire Jean Jaurès

DAME BLANCHE OUEST

Jeudi 11 janvier

À 19 h au centre social du Plein Midi

LA LUTÈCE

Vendredi 12 janvier

À 19 h au centre social du Plein Midi

LA CROIX BUARD, L'ARGENTIÈRE ET LE VIEUX PAYS:

Lundi 15 janvier à 19 h

Au complexe sportif Jean Jaurès

LA MUETTE

Mardi 16 janvier à 19 h

Au gymnase Colette Besson

LE CENTRE-VILLE, LES BASSES-BAUVES ET BARBUSSE

Mercredi 17 janvier

À 19 h à l'école élémentaire Henri Barbusse

DAME BLANCHE NORD

Jeudi 18 janvier à 19 h

Au gymnase Victor Hugo

MARCHÉ DU RAMADAN

Du 8 au 10 mars 2024

Ven. 8 : de 16h30 à 19h

Sam. 9 : de 14h à 19h

Dim 10 : de 14h à 17h

Parvis de l'Hôtel de Ville

LES PROCHAINS CONSEILS MUNICIPAUX

- Lundi 5 février 2024 à 19h
- Mardi 2 avril 2024 à 19h

À l'Espace Associatif des Doucettes

Investissez-vous pour Garges, le Conseil du Bel Âge compte sur vous



Pour candidater

📍 2 rue Jean-Jacques Rousseau

En savoir plus : 01 34 53 32 23

villedegarges.fr

