

Générations

Le magazine des retraités



**UN PROGRAMME CRÉATIF
POUR TOUS LES GOÛTS**



ADRESSE DU SIÈGE DU CCAS :

8 place Nelly Olin
95140 Garges-lès-Gonesse

ADRESSE DU SERVICE INTER-ÂGE ET MAINTIEN À DOMICILE (SIAMD) COMPRENANT L'ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR :

2 rue Jean-Jacques Rousseau
95140 Garges-lès-Gonesse

RAPPEL DES HEURES D'OUVERTURE DU SERVICE INTER-ÂGE ET MAINTIEN À DOMICILE

- Du lundi au mercredi :
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h15
- Le jeudi : de 13h à 20h
- Le vendredi : de 13h à 17h15

01 34 53 32 41

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
[2 ter rue Henri Coudert - 95580 Margency]

Imprimerie : RPS Imprimerie [5 rue des Entrepreneurs - 95210 Saint-Gratien]
Dépôt légal : janvier 2026 - ISBN : n° 1627-559



SOMMAIRE

Retour en images

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

Je prends soin de moi

Avec la pensée positive **P. 6-7**

Je m'inscris à...

Sorties et ateliers **P. 8-12**

Je m'informe

Sur l'habitat inclusif **P. 13**

Parlons-en

Club photo de l'École du
temps libre et du bien vieillir **P. 14**

Zoom sur...

Votre happy visio **P. 15**

Paroles de bénévoles

De nouvelles activités
à l'École du Temps Libre
et du Bien Vieillir **P. 16-17**

Actualités des partenaires

P. 18

Sortir à Garges

L'agenda de votre commune **P. 19**



531

DES PETITES DOUCEURS EN CETTE PÉRIODE DE FÊTES

La livraison à domicile et la distribution de colis
gourmands à destination des seniors ont, une
nouvelle fois, rencontré un vif succès le 6 décembre
2025, avec 317 colis livrés à domicile et 214 distribués
directement au sein du SIAMD.



ÉDITO



Benoît JIMENEZ

Votre Maire, Président du CCAS

Chers Gargeois, chers aînés,

En ce début d'année, je tiens tout d'abord à vous adresser, au nom de toute l'équipe municipale, mes meilleurs vœux pour 2026. Que cette année vous apporte santé, sérénité et moments de bonheur partagés avec vos proches.

Comme chaque année, mon équipe et moi-même, accompagnés d'agents de la collectivité et de jeunes bénévoles, avons eu le plaisir de venir à la rencontre de beaucoup d'entre vous pour vous distribuer un colis gourmand à l'occasion des fêtes de fin d'année. Au total, ce sont 531 colis traditionnels, halal, casher et végétariens qui ont été distribués et dégustés.

Et pour beaucoup d'autres d'entre vous, nous aurons le plaisir de partager un moment convivial lors d'un repas dansant au Cube Garges. C'est une tradition ancrée à Garges : cette année encore, vous aviez la possibilité de choisir entre un colis et le repas festif.

Ces moments d'échange et de convivialité sont essentiels. Les aînés occupent une place centrale dans la vie de notre ville et il nous apparaît primordial de continuer à être à vos côtés, à l'écoute de vos besoins et attentifs à votre bien-être. Vous trouverez ainsi dans ce magazine des dizaines d'ateliers, d'activités, de sorties culturelles et de moments festifs pour entretenir ce lien social si précieux. Par ailleurs, à travers le Conseil du Bel Âge, nous restons à votre écoute.

Je vous renouvelle mes vœux les plus chaleureux pour cette nouvelle année 2026. Je vous souhaite de profiter pleinement de cette nouvelle année et de participer nombreux aux temps forts et animations qui vous seront proposés tout au long de 2026.

Avec toute mon amitié.



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*

Joyeux anniversaire !

C'est avec beaucoup d'émotion que l'ensemble des élus et des personnes accueillies à la résidence autonomie Jeanne Carnajac ont souhaité les 100 ans de Monsieur Levy. Encore joyeux anniversaire !



Les activités des derniers mois

▼ FASCINANT AÉROPORT

La sortie à Roissy-en-France a été très appréciée, notamment grâce au beau temps.



▼ PLONGÉE AU CŒUR DE L'HISTOIRE AU MUSÉE 40

Le musée 40 a offert aux retraités un très beau moment au milieu d'un impressionnant ensemble de véhicules de la Seconde Guerre mondiale. Entièrement créé par un passionné, le musée a pris vie au fil des années grâce aux pièces qu'il a patiemment réunies. Lors de la visite, il a d'ailleurs partagé de nombreuses anecdotes sur les aventures qui ont accompagné l'acquisition de ses pièces de collection.



► APRÈS-MIDI AU BORD DE L'EAU

Lors de leur après-midi à Bornel, les seniors ont pleinement profité du cadre au bord de l'eau. Certains se sont même laissés tenter par une partie de pêche.



▼ ATELIERS DE CUISINE

Les sorties nature d'Anne Candau, suivies de ses ateliers de cuisine de saison, ont une nouvelle fois séduit les seniors. Des recettes saines et bénéfiques pour la santé étaient au rendez-vous.



▲ YOGA : UNE INITIATION PLÉBISCITÉE

La conférence d'initiation au yoga a convaincu les seniors, qui ont plébiscité la mise en place de cet atelier pour 2026.



▲ PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ : LES CONSEILS DE LAURENCE PICARD

Laurence Picard a expliqué ce que doit contenir un petit-déjeuner équilibré lorsque l'on avance en âge.

▼ M. GUZIK ET MME LEVEL, ÉLUS AU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE

La résidence Jeanne-Carnajac a procédé à l'élection des représentants du conseil de la vie sociale. Ce sont M. Guzik et Mme Level qui ont été élus.



► UN REPAS- SPECTACLE ENCHANTEUR AUTOUR DU MANÈGE DE TILLY

Les seniors ont pu assister à un magnifique repas-spectacle autour du manège de Tilly.



▼ LE BEAUJOLAIS NOUVEAU, TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS

Le Beaujolais nouveau rencontre chaque année un vif succès.



▼ LE CONSEIL DU BEL ÂGE DRESSE LE BILAN DE SES TRAVAUX

Les membres du Conseil du Bel Âge ont organisé, comme chaque année, la séance plénière en présence de M. le Maire et des élus du CCAS, afin de présenter un bilan de leurs travaux.



Semer du positif pour récolter du mieux-être

Dans un contexte souvent anxiogène, certaines personnes parviennent à conserver optimisme et sérénité. Quel est leur secret ? Plutôt que de laisser les circonstances extérieures dicter leur état d'esprit, elles choisissent de porter leur attention sur ce qui va bien dans leur vie. Cette démarche leur permet de transformer les obstacles en occasions de grandir et d'avancer.



LA TECHNIQUE DU VERRE À MOITIÉ PLEIN

La pensée positive ne consiste pas à nier les difficultés, mais à les aborder avec confiance. Elle forge un mental plus solide, aide à réduire l'impact des pensées négatives et permet de se projeter au-delà des périodes compliquées. Cette attitude, lorsqu'elle devient un réflexe, améliore réellement la qualité de vie.

LA GRATITUDE : UN PUISSANT ANTIDOTE À LA NÉGATIVITÉ

Pratiquer la gratitude revient à se focaliser sur ce qui fonctionne bien plutôt que sur ce qui manque. Tenir un journal de gratitude - noter

trois éléments positifs chaque jour - change progressivement la perception du quotidien. Dire « merci », envoyer un message ou exprimer ce que l'on a apprécié renforce aussi les liens sociaux et crée un climat positif autour de soi.

LA MÉDITATION DE GRATITUDE

Quelques minutes dans un endroit calme suffisent : penser aux personnes, aux expériences ou même aux défis qui nous ont apporté quelque chose. Cette pratique réduit le stress, améliore le sommeil et favorise une détente profonde. Elle nourrit un sentiment durable de satisfaction intérieure.

VISUALISER SON SUCCÈS

Imaginer mentalement sa réussite n'est pas de l'utopie : c'est une technique utilisée par les athlètes et les leaders. Visualiser clairement un objectif, et les étapes pour l'atteindre, renforce la motivation et prépare l'esprit à relever les défis. Plus la scène est précise — sensations, ambiance, émotions — plus son impact est puissant.

UTILISER DES AFFIRMATIONS POSITIVES

Les affirmations sont des phrases courtes, formulées au présent, qui renforcent la confiance :
« Je suis capable. Je progresse chaque jour. Je suis confiant(e). »

JE PRENDS SOIN DE MOI

Répétées régulièrement, écrites sur des notes visibles ou programmées en rappel, elles transforment peu à peu le discours intérieur et soutiennent l'estime de soi.

RESPIRER EN PLEINE CONSCIENCE

La respiration consciente est un outil simple pour apaiser le mental. Inspirer quatre secondes, retenir quatre secondes, expirer quatre secondes : ce rythme réduit le stress et stabilise les émotions. Une pratique régulière améliore la concentration et le bien-être général.

S'ENTOURER DE PERSONNES BIENVEILLANTES

L'entourage influence fortement notre état d'esprit. Être proche de personnes positives, empathiques et motivantes nourrit l'énergie et encourage à avancer. À l'inverse, réduire l'exposition aux comportements pessimistes ou critiques protège l'équilibre émotionnel. Choisir les bonnes influences est une forme de bienveillance envers soi-même.

La pensée positive n'est pas un don réservé à quelques-uns : c'est une discipline accessible à tous. Gratitude, respiration, visualisation, affirmations ou entourage bienveillant... Ces outils, utilisés régulièrement, transforment peu à peu la manière dont on perçoit la



vie. Les effets ne sont pas toujours immédiats, mais la constance finit par créer un véritable changement intérieur. Cultiver la positivité, c'est choisir chaque jour de privilégier ce qui élève, apaise et inspire.

+ d'infos : <https://www.oranais.com/penser-plus-positif/>

3 affirmations positives pour bien commencer la journée

Aujourd'hui est une opportunité
de faire ce que j'aime.

Je suis réceptif(ve) aux belles surprises
qui pourront se produire aujourd'hui.

Je donne et j'attire
la joie et l'amour.

LA POSITIVE BOX



Infos pratiques

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties organisées par le CCAS, il faut être retraité, âgé d'au moins 60 ans, être domicilié à Garges-lès-Gonesse ou être parrainé par un retraité gargeois. 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 (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 ET MENUS

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. Idem pour le menu lorsque la sortie prévoit un repas il vous sera remis le jour de l'inscription.

TARIFS

Le principe de la carte de quotient et du tarif fidélité sont applicables 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).

Prestations : nous attirons votre attention sur le fait qu'avec l'inflation, certains prestataires n'incluent qu'un verre de vin ou de boisson sans alcool dans leur prix.

TRÈS IMPORTANT

Dans le cadre des sorties à l'extérieur de Garges, il vous est demandé de prendre impérativement sur vous un mode de paiement (si possible une carte bleue qui permet en cas d'hospitalisation d'être rapatrié), votre carte Vitale, votre pièce d'identité et si vous en avez une, votre carte de mutuelle.

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. Le CCAS s'engage à ce que les traitements de données personnelles effectués par le SIAMD soient conformes au règlement général sur la protection des données (RGPD) et à la loi Informatique et Libertés.

Tous vos ateliers habituels à savoir :

TAÏ-CHI

Le jeudi à 14h (demander le calendrier)

CHANT MÉDITATIF

Le mercredi à 14h30 (demander le calendrier)

COACHING SPORTIF

Demander le calendrier

RANDONNÉES PÉDESTRES

Le vendredi à 13h (demander le calendrier)

Renseignements et inscriptions :

01 34 53 34 65 ou au 01 34 53 32 41

DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI « KARAOKÉ » AU « TAMPICO »

LE 2 FÉVRIER À 12H

44,50 € - 50 places

C'est au « Tampico » resto-club que nous vous proposons de passer un agréable moment. Après un déjeuner, place à la chanson, lors d'un « karaoké » géant.



CONFÉRENCE SUR LA GEMMOTHÉRAPIE ET SÈVE DE BOULEAU

LE 5 FÉVRIER À 14H

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

La sève de bouleau est largement utilisée en gemmothérapie pour soutenir la santé. Cette méthode thérapeutique repose sur l'usage des tissus embryonnaires des plantes - bourgeons et jeunes pousses - reconnus pour leurs propriétés curatives. Venez découvrir les bienfaits de la sève de bouleau lors de cette conférence animée par Anne Candau.



ATELIER CUISINE ALIMENTATION VIVANTE, GRAINES GERMÉES

LE 10 FÉVRIER À 9H

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

Introduite au siècle dernier, l'alimentation vivante (jus, chips, légumes et les fruits) est un mode de vie centré sur la consommation d'aliments crus, non transformés et d'origine végétale.



ATELIER CUPCAKE « ANIMAUX »

LE 12 FÉVRIER À 13H30

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

Candice vous fera découvrir comment réaliser d'adorables cupcakes en forme d'animaux, parfaits en toute occasion pour ravir les petits comme les grands.



BAL DE LA SAINT-VALENTIN AU MOULIN D'ORGEMONT



LE 15 FÉVRIER À 13H30

15 € - 70 places minimum

C'est au sein du carrousel du moulin d'Orgemont que nous vous proposons de célébrer la Saint-Valentin lors d'un moment festif mêlant danse et convivialité. Venez vous

divertir, seul(e), en couple ou entre amis, pour fêter les Valentines et les Valentins. Une boisson soft est incluse.

CONFÉRENCE : CURES, DIÈTES ET COLLATIONS SAINES

LE 16 FÉVRIER À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

Laurence Picard vous propose de découvrir les bienfaits des cures et diètes.

GRATUIT

ATELIER « ATTRAPE-RÊVES »

LE 19 FÉVRIER À 14H

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

Ces objets d'origine amérindienne sont conçus comme des pièges à mauvais rêves : ceux-ci se prennent dans les perles et les fils de la toile, puis disparaissent au lever du soleil. Lors de cet atelier animé par Candice, vous serez initié(e) à la réalisation d'un attrape-rêves à partir de matériaux naturels : création du cercle, nouage de la toile et décoration de l'ensemble seront au programme.



APRÈS-MIDI « BOWLING »

LE 20 FÉVRIER À 14H30

20 € - 50 places

Le bowling, loisir incontournable depuis des décennies, promet convivialité et divertissement. Avec ses divers modes de jeu, le bowling s'adapte à tous les niveaux. Novices ou confirmés, n'hésitez pas à venir passer un bon moment au « speed Park » de Chambly. Une boisson chaude ou froide est incluse.



ATELIER « MOSAÏQUE »

LE 24 FÉVRIER À 14H

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

Initiation à la réalisation d'une petite mosaïque animée par Candice à partir de matériaux pré-découpés. Vous repartez avec votre création.



CONFÉRENCE DIAPORAMA SUIVIE D'UN DÉBAT

LE 26 FÉVRIER À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

William Fautré photographe vous fera découvrir le Monténégro.

GRATUIT



ATELIER « SONO-THÉRAPIE »

LE 3 MARS À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
12 places

La sonothérapie est une pratique thérapeutique qui utilise les vibrations sonores pour harmoniser le corps et l'esprit. Elle repose sur le principe que certaines fréquences peuvent réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et favoriser l'équilibre de l'énergie vitale. Les praticiens emploient divers instruments pour diffuser des ondes capables de résonner avec les cellules du corps et d'encourager un rééquilibrage énergétique.



ATELIER CUISINE VÉGANE

LE 4 MARS À 9H30

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

Simo vous initiera à la cuisine végétale, des recettes sans produit d'origine animale qui peuvent se révéler très gourmandes. Une dégustation des préparations réalisées sera proposée à l'issue de l'atelier.



JE M'INSCRIS À...

ATELIER « CUSTOMISATION »

LE 5 MARS À 14H

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

Transformer, décorer, raviver : la customisation permet de personnaliser un objet pour lui donner une seconde vie ou le rendre unique. Candice vous initiera à cette pratique. Chaque participant repartira en fin de séance avec l'objet qu'il aura "customisé".



ATELIER « VANNERIE »

LE 10 MARS À 14H

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

Lors de cet atelier animé par Julie, vous apprendrez plusieurs techniques de base de la vannerie. Vous aurez le plaisir de créer un bel objet, de passer une agréable après-midi et de vous initier à cet art ancestral. Vous repartirez avec votre réalisation.



LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA LANGUE FRANÇAISE

LE 10 MARS À 12H30

64,50 € - 50 places

Vous débuterez votre journée par un délicieux repas au restaurant La Tulipe à Villers-Cotterêts. Elle se poursuivra par une introduction à l'histoire du château afin de mieux comprendre le projet de la Cité. Vous visiterez ensuite librement le parcours permanent.

ATELIER REMÈDES ANCESTRAUX

LE 12 MARS À 14H

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

Il est devenu essentiel de se reconnecter à nos savoirs ancestraux, à cette sagesse oubliée - celle des remèdes de grand-mère disparus en seulement deux générations. Delphine vous donne rendez-vous pour découvrir les plantes médicinales locales et apprendre à les utiliser simplement. Vous repartirez avec un remède réalisé lors de cette rencontre.

ATELIER « RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE »

À PARTIR DU 13 MARS

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
12 places

Nous vous proposons un moment de délasserment grâce à une méthode douce : laissez-vous tenter par une agréable séance de réflexologie plantaire de 20 minutes, une fois par mois pendant quatre mois. Dans cette bulle de bien-être, les mains expertes de Maria exerceront des points de pression sur des zones précises de votre voûte plantaire. Cette technique de massage est reconnue pour dynamiser l'organisme, harmoniser les fonctions vitales et favoriser la relaxation.

GRATUIT

ATELIER « CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES »

LE 16 MARS À 14H

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

Venez apprendre avec Pauline à cuisiner avec les huiles essentielles, chacune possédant ses propres qualités médicinales. La séance se clôturera par la dégustation du repas préparé.

CONFÉRENCE : LES ANTIOXYDANTS

LE 17 MARS À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

GRATUIT

Les antioxydants sont de précieux alliés pour prévenir de nombreuses maladies liées au vieillissement prématuré. Laurence Picard vous fera découvrir les super-pouvoirs de ces nutriments, comment ils permettent de vivre plus en forme et plus longtemps, ainsi que les aliments dans lesquels les trouver.

ATELIER « MAEUSTHESIE »

LE 19 MARS ET LE 21 MAI À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

GRATUIT

Nesrine vous propose de découvrir la maïeusthésie lors d'un atelier pratique. Développée dans les années 1990, cette approche reste méconnue du grand public, alors même qu'elle donne d'excellents résultats dans le traitement des traumatismes, des blocages émotionnels ou des schémas répétitifs. Douce et pragmatique, elle apaise les blessures du passé avec efficacité et bienveillance. Le professionnel de l'écoute accompagne l'émergence des émotions enfouies afin d'aider chacun à intégrer ces parts de soi sans jugement, pour qu'elles puissent enfin "naître" pleinement. L'essayer, c'est l'adopter.

SORTIE NATURE DE PRINTEMPS

LE 20 MARS À 13H30

20 places

Dans la continuité des sorties nature, Anne Candau vous propose de découvrir le bois des Garennes, un écrin de verdure classé espace naturel sensible depuis 2004 et couvrant 11,65 hectares. Ce bois singulier abrite des landes sur sables acides blancs cohabitant avec des chaos de grès datant du Bartonien (-41,2 à -37,8 millions d'années), vestiges d'anciennes mers chaudes. Ici, vous pourrez apprécier la sérénité de la nature qui vous enveloppe et observer une flore particulièrement remarquable...



ATELIER CUISINE DE SAISON

LE 24 MARS À 9H

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

Dans la continuité de la sortie nature dédiée aux plantes sauvages comestibles, apprenez à les cuisiner lors de cet atelier gourmand.



VISITE DE LA CRESSONNIÈRE À HOUDANCOURT

LE 25 MARS À 14H30

13 € - 25 places

Importé dans le département de l'Oise par les troupes napoléoniennes en 1811, le cresson fait désormais partie intégrante de notre patrimoine local. Yannick, gérant de la cressonnière d'Houdancourt, pratique la cressiculture depuis 30 ans : un savoir-faire que vous découvrirez tout au long de cette visite étonnante. L'après-midi se poursuivra par un goûter. Attention : cette visite n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite. Prévoir des chaussures fermées.



CONFÉRENCE DIAPORAMA SUIVIE D'UN DÉBAT

LE 26 MARS À 14H

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

William Fautré photographe vous fera découvrir le Grand Est.

GRATUIT



ATELIER « BOUGIE »

LE 31 MARS À 14H

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

Candice propose de vous apprendre à faire des bougies originales et glamours. Chaque participant conserve à la fin de la séance la bougie qu'il aura créée.

ATELIER SOPHR'OLFACTION

LE 7 AVRIL À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
Pastille Gratuit - 12 places

Lors de cette séance, vous apprendrez à vous ancrer grâce à votre respiration et à développer votre conscience sensorielle à travers l'odorat, l'un de vos cinq sens spéciaux. L'olfaction de certaines senteurs permet de voyager, d'éveiller des souvenirs agréables ou d'en créer de nouveaux, favorisant ainsi une visualisation positive pour améliorer le quotidien.

CONFÉRENCE : « COMMENT RETROUVER UN BON SOMMEIL »

LE 9 AVRIL À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

GRATUIT

Lors de cette conférence Laurence Picard vous livrera les secrets de votre sommeil pour mieux le connaître et le préserver. Elle vous aidera à comprendre ce qu'il advient lorsqu'un trouble vient perturber son déroulement. Vous apprendrez à Reconnaître le sommeil normal ou perturbé et découvrirez les moyens pour l'améliorer.

ATELIER « DÉTOX DE PRINTEMPS »

LE 10 AVRIL À 14H

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

Le retour du soleil annonce aussi celui des plantes sauvages, puissantes alliées de notre santé et idéales pour une petite "cure détox" de sortie d'hiver. Delphine vous propose un atelier ludique et concret pour apprendre à utiliser facilement les plantes médicinales afin de détoxifier votre organisme. Autour d'une tisane, vous découvrirez ce qu'est la détox, comment la préparer et la pratiquer, ainsi que les plantes réellement efficaces et la façon de les choisir. Chaque participant repartira avec un remède naturel réalisé lors de l'atelier.

CONFÉRENCE : « LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE »

LE 14 AVRIL À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

Cette conférence vous fera découvrir les principes de la diététique traditionnelle chinoise, une approche qui peut améliorer santé, vitalité et longévité. Vous y explorerez les notions essentielles pour harmoniser corps et esprit, apprendre à équilibrer vos repas, adapter votre alimentation à votre condition et mieux comprendre votre digestion.



CHAMPAGNE ET CROISIÈRE

LE 15 AVRIL À 10H

67,90 € - 50 places

Vous commencerez votre journée par une balade commentée en petit train, à la découverte du travail de la vigne, du savoir-faire des vignerons champenois et du village de Chamery. Votre visite se poursuivra par la

découverte commentée des caves du vigneron et d'une dégustation. Viendra l'heure du déjeuner, ou le buffet des cépages vous sera proposé. Suivra une croisière promenade sur la Marne à la découverte de l'histoire des canaux, de la faune et de la flore existant sur la rivière la Marne avec de magnifiques panoramas.



JE M'INSCRIS À...

ATELIER « CUISINE CHINOISE »

LE 21 AVRIL À 9H

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

Après les enseignements transmis lors de la conférence du 14 avril, place à la pratique avec la réalisation de recettes de cuisine chinoise. Atelier animé par Anne Candau, suivi du partage du repas préparé.

DOMAINE DE JEAN-CLAUDE BRIALY

LE 23 AVRIL À 14H

22,50 € - 30 places

Jean-Claude Brialy, acteur et réalisateur, a acquis le domaine de Monthyon à la fin des années 1950. La visite débutera par une introduction dans le petit théâtre. Un groupe visitera d'abord l'intérieur du château tandis que l'autre découvrira les jardins et la salle d'exposition, puis les groupes seront inversés au bout d'une heure. La sortie se terminera par un goûter au restaurant L'Esplanade. À noter : prévoir des chaussures adaptées en raison des graviers. L'intérieur du château n'est pas accessible aux personnes ayant des difficultés de mobilité (présence d'un long escalier).



ATELIER « TERRARIUM »

LE 4 MAI À 14H

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

Cet atelier terrarium propose une initiation à l'art floral qui aboutit par la création et personnalisation de votre propre terrarium. Aux côtés de Candice vous apprendrez à choisir les végétaux qui orneront votre récipient.

CONFÉRENCE : LA PHYSIOLOGIE DU STRESS

LE 5 MAI À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

Laurence Picard vous fera découvrir les causes et conséquences du stress sur la santé, apprendre à le réduire et à améliorer votre bien-être.

GRATUIT

ATELIER « FABRICATION DE PAIN »

LE 7 MAI À 14H

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

Devenez boulanger le temps d'une après-midi ! Eric vous fera découvrir le pain d'Engrain, un petit épeautre pauvre en gluten et plus digeste grâce à une longue fermentation. Cette céréale ancienne, l'une des premières domestiquées, est appréciée pour sa richesse nutritionnelle. Vous repartirez avec votre pâte à cuire chez vous ainsi que la recette.

TROTTEZ, VALSEZ AU RYTHME DU CAVALIER

LE 7 MAI À 10H

59 € - 45 places

Vous débuterez la journée par une visite guidée du musée du Cheval de trait, où vous découvrirez 80 voitures de prestige, des métiers d'antan et du matériel agricole. Vous embarquerez ensuite dans une Pauline d'époque, tractée par des chevaux de race, pour explorer le village de Sacy-le-Grand. Le déjeuner suivra dans une ancienne grange rénovée, avec animations musicales et piste de danse.

N.B. : prévoir des vêtements confortables et adaptés à la météo.

ATELIER « CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES »

LE 12 MAI À 9H

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

Et si Pauline vous apprenait à cuisiner avec les huiles essentielles ? Elles ont chacune des qualités médicinales. Dégustation du repas à l'issue de la préparation.

ATELIER PLANTE SUR LA ROSE

LE 19 MAI À 14H

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

Ensemble, vous réaliserez votre baume à la rose sur mesure, à partir de plantes aromatiques médicinales issues d'une cueillette respectueuse, réalisée à la main dans le plus grand respect du règne végétal.

CONFÉRENCE : LA MAIEUSTHÉSIE

LE 21 MAI À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

Lors de cette conférence, Nesrine vous parlera de la maieusthésie, approche thérapeutique qui vise à réconcilier notre être avec lui-même.

GRATUIT

« GOSPEL POUR 100 VOIX »

LE 30 MAI À 20H30

35 € - 35 places

Des chanteurs talentueux, une énergie débordante et un show époustoufflant ont valu à ce spectacle une nomination aux Reality TV Awards à Londres. Le groupe propose un concert unique mêlant gospel, musique festive et performance scénique. Le plus fabuleux spectacle de gospel au monde !



Habitat inclusif : **vivre chez soi, ensemble et autrement**

L'habitat inclusif constitue une alternative entre le maintien à domicile isolé et la vie en établissement. Il permet à des personnes âgées ou en situation de handicap de vivre dans des logements privés, tout en partageant des espaces communs et un véritable projet de vie sociale.



choisir de mutualiser tout ou partie de ces aides afin de financer des services partagés, comme la présence régulière d'une auxiliaire de vie.

EN QUOI CONSISTE LE PROJET DE VIE SOCIALE ET PARTAGÉE ?

Ce projet est au cœur de l'habitat inclusif. Il a pour objectifs :

- de favoriser le lien social et le « vivre ensemble » ;
- de prévenir l'isolement ;
- de maintenir une participation active à la vie du quartier et de la commune.

Un organisme, appelé porteur du projet partagé, accompagne les habitants dans la définition et la mise en œuvre de ce projet. Des activités collectives peuvent être proposées : sorties, ateliers, activités culturelles ou conviviales. Un animateur salarié peut être présent pour coordonner ces actions collectives. Il n'intervient pas dans les soins ou l'accompagnement individuel, mais soutient la dynamique du groupe.

POUR QUI ?

L'habitat inclusif est destiné aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap qui souhaitent vivre dans un logement regroupé, tout en restant chez elles. Il s'agit d'une résidence principale, organisée autour d'un projet de vie sociale et partagée.

Il n'existe aucune condition particulière pour y accéder :

- aucun niveau de perte d'autonomie n'est exigé pour les seniors ;
- aucune orientation de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) n'est nécessaire.

COMMENT FONCTIONNE L'HABITAT INCLUSIF ?

L'habitat inclusif correspond à un logement classique, situé à proximité des transports, des commerces et des services de santé. Chaque habitant dispose de son logement privatif, tout en partageant des espaces communs favorisant les échanges.

Les habitants :

- vivent dans un cadre sécurisé et convivial ;
- participent à un projet de vie construit ensemble ;
- peuvent bénéficier, s'ils le sou-

haitent, d'un accompagnement adapté à leurs besoins (aide à domicile, soins, services sociaux). Les habitants peuvent être locataires, colataires ou propriétaires. Les résidences accueillent en général entre 5 et 10 personnes, ce qui permet de préserver une ambiance familiale. Ces logements peuvent appartenir au parc privé ou au logement social.

Ce mode d'habitat est encadré par la loi ELAN (loi pour l'Évolution du Logement, de l'Aménagement et du Numérique) adoptée en novembre 2018.

QUEL ACCOMPAGNEMENT POSSIBLE DANS UN HABITAT INCLUSIF ?

Les résidents restent libres de faire appel aux services dont ils ont besoin, comme dans un logement ordinaire :

- Services d'aide et d'accompagnement à domicile ;
- Services de Soins Infirmiers À Domicile (SSIAD) ;
- Services Polyvalents d'Aide et de Soins À Domicile (SPASAD).

Les personnes percevant l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) peuvent

Quel coût ?

Les résidents locataires paient un loyer et des charges, et peuvent bénéficier des aides au logement selon leur situation.

L'animation du projet de vie sociale peut être financée par une aide spécifique appelée Aide à la Vie Partagée (AVP), versée par le conseil départemental à l'organisme gestionnaire.

Comment trouver un habitat inclusif ?

Pour connaître les projets d'habitat inclusif près de chez vous, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie, du conseil départemental ou du point d'information local dédié aux seniors.

La photographie en partage **au club photo de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir**

La photographie est un art captivant qui a su saisir l'essence de notre monde à travers l'objectif de nombreux artistes talentueux. Aujourd'hui, de nombreux photographes amateurs marquent également l'histoire de ce 8^e art par leur capacité à capter des instants uniques et à les transformer en œuvres intemporelles.



LA NAISSANCE DU CLUB PHOTO DE L'ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR

En janvier 2017, à l'Hôtel de Ville, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) a créé, au sein du Service Inter Âge et Maintien à Domicile (SIAMD), l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir. Quelques mois plus tard, quatre retraités gargeois fréquentant cette structure et passionnés de photographie ont sollicité le président du CCAS afin de pouvoir disposer ponctuellement d'une salle. Leur objectif : échanger sur leurs techniques photographiques, partager autour de sujets liés à la photographie, élaborer des projets communs et participer à des actions de la Ville dans lesquelles la photographie contribue au succès des événements. C'est ainsi qu'est né le club photo des seniors amateurs de Garges.

Dès sa création, l'ambition des membres fondateurs a été de mettre en place un club favorisant une pratique exigeante de la photographie, axée sur le perfectionnement des compétences à la prise de vue et le respect d'une approche « puriste » de l'image.

Ateliers, sorties et expositions rythment les activités du club.

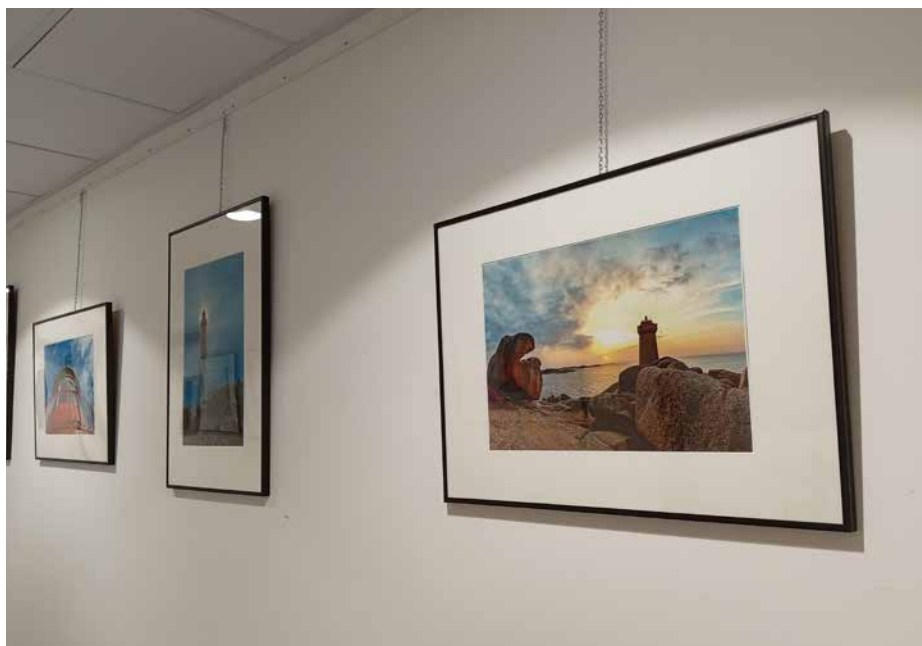
Aujourd'hui composé de sept membres, le club participe tous les deux ans à la journée dédiée à la cause animale, « Garges et Compagnie », organisée par la Ville. Avec

beaucoup de professionnalisme, les photographes immortalisent les visiteurs accompagnés de leurs animaux, leur permettant ainsi de participer au concours photo.

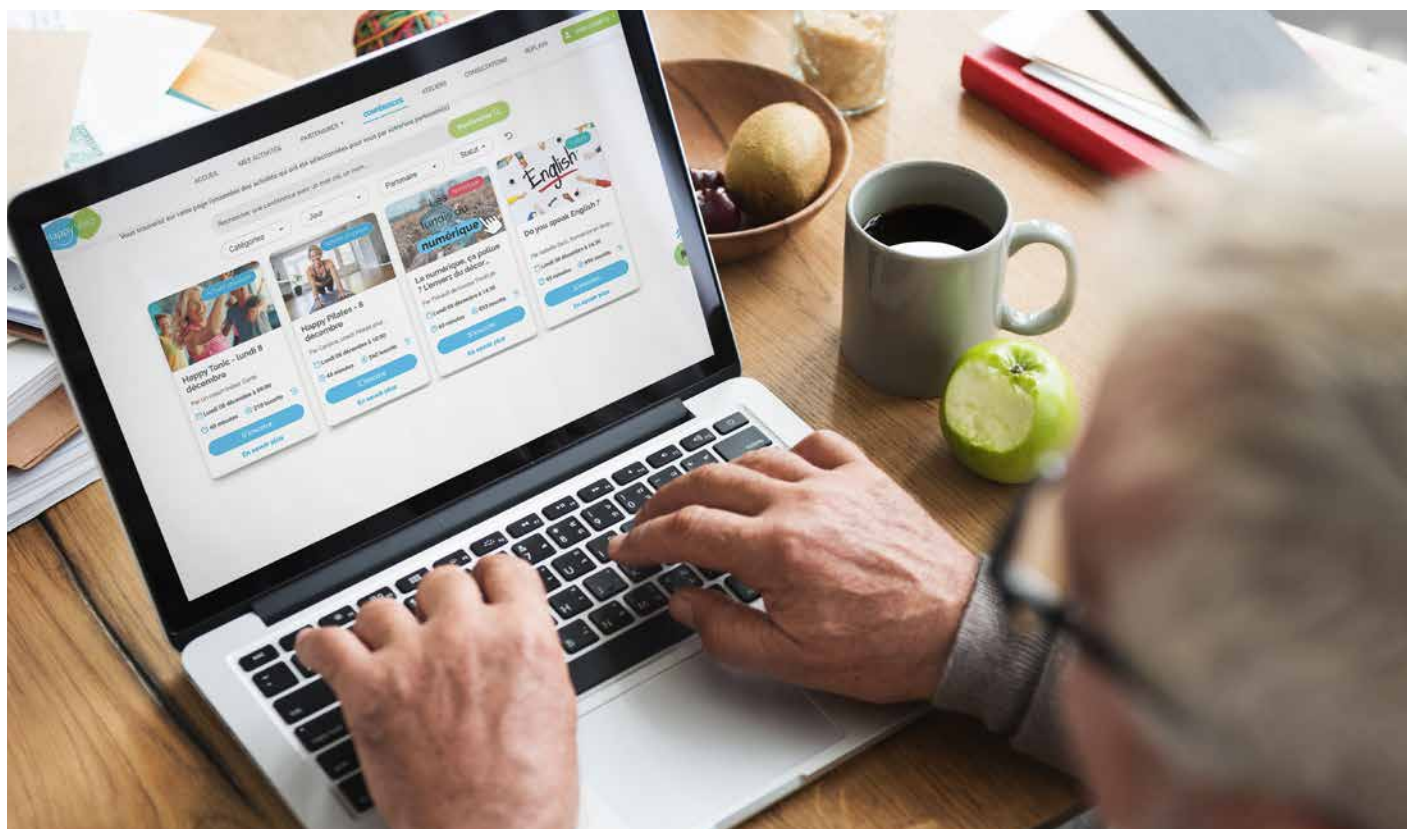
Les membres se réunissent les premier et troisième vendredis de chaque mois à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir afin de perfectionner leurs connaissances et d'échanger autour de leur passion commune. Depuis sa fondation, le club photo poursuit la même philosophie : améliorer sans cesse les techniques de prise de vue et encourager la créativité, afin de proposer des images originales et sensibles.

En ce début d'année 2026 et jusqu'au 31 janvier 2026, les membres du club vous proposent une magnifique exposition photographique consacrée à la mer, présentée en version imprimée au SIAMD, situé au 2 rue Jean-Jacques Rousseau, aux horaires d'ouverture du service.

Si vous souhaitez devenir membre du club photos et rejoindre ce groupe de passionnés, merci de contacter l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.



HappyVisio : les webconférences en faveur du bien-vieillir



Amis depuis l'école primaire, Benjamin, Guillaume et Alexandre posent ensemble les bases du projet HappyVisio en 2014. Le site www.happyvisio.com voit officiellement le jour en 2017 et lance, en septembre de la même année, sa toute première visioconférence.

UN PROGRAMME VARIÉ, GRATUIT ET ACCESSIBLE À TOUS LES SENIORS

Aujourd'hui, HappyVisio propose en Île-de-France un large programme d'activités dédié aux seniors, visant à favoriser le bien vieillir. Ce programme très diversifié comprend des conférences en ligne, animées en direct par des experts et des organismes reconnus, autour de thématiques telles que la prévention, la santé, le bien-être, le numérique, la culture ou encore l'activité physique. Grâce au soutien de la Conférence des financeurs du Val-d'Oise, les programmes destinés aux seniors et aux aidants sont accessibles gratuitement aux habitants du département. Le programme Seniors propose plus de 850 conférences par an et a pour objectif de sensibiliser les participants à leur santé, leur bien-être, au numérique, à la culture et à l'activité physique.

Le programme Aidants comprend une cinquantaine de conférences par an, incluant un groupe de parole et d'échange bimensuel ainsi que des séances d'art-thérapie. Il vise à informer et à soutenir les aidants face aux problématiques qu'ils rencontrent. Nous vous proposons de découvrir cette offre dès janvier 2026, avec une première conférence de présentation animée par une représentante d'HappyVisio au Service Inter Âge et Maintien à Domicile (SIAMD). Cette rencontre permettra de découvrir les contenus proposés ainsi que les modalités d'accès au programme. Le partenariat avec le SIAMD permet également de proposer, les lundis, mardis et mercredis matin, le visionnage collectif des conférences du jour pour les personnes pouvant se déplacer et souhaitant partager ce moment. Ce dispositif permet aussi aux personnes isolées ou ayant des

difficultés de mobilité de bénéficier gratuitement du programme depuis leur domicile, via leur ordinateur. HappyVisio relaie également les ateliers du PRIF (Prévention Retraite Île-de-France). Lors de la conférence en présentiel, il vous sera expliqué comment créer votre compte personnel et vous connecter à HappyVisio depuis chez vous. Une assistance téléphonique gratuite est également mise à disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner dans l'utilisation du site au 01 76 28 40 84. Enfin, HappyVisio propose également le concours « À vos plumes », qui permet aux « Happynautes » de s'initier à l'écriture, d'être lus et parfois récompensés par un jury. Nous espérons vous retrouver nombreux lors de cette conférence et vous invitons à vous inscrire pour profiter pleinement de ce dispositif.

De nouvelles activités à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Que ce soit en hiver, au printemps, à l'automne ou en été, les bénévoles sont toujours présents pour vous accueillir à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir. Un sourire, un café, un thé... une glace ou un jus de fruits frais en été : tous et toutes sont pleinement investis pour vous offrir un accueil convivial et chaleureux. Retour en images sur les activités des trois derniers mois...

L'ART DE L'AUTO MASSAGE

Grâce aux ateliers d'auto-massage animés par Laurence Picard, les seniors ont pu s'initier à différentes techniques permettant d'atténuer certaines douleurs et d'apaiser les tensions nerveuses.



DÉGUSTATION VÉGANE

Simo a su régaler les papilles de nos participant(e)s avec ses recettes véganes.



À LA DÉCOUVERTE DE L'ALIMENTATION IG BAS

Pour celles et ceux pour qui le sucre est interdit ou déconseillé, Pauline a proposé un atelier d'initiation à la cuisine à indice glycémique bas. Une démonstration gourmande prouvant que le diabète ne doit pas priver de moments de plaisir.

CONFÉRENCE SUR LE MAGNÉTISME

Nadia a partagé ses connaissances sur les thérapies énergétiques lors de ses conférences consacrées au magnétisme et au reiki.



LE PLEIN D'ATELIERS

Les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir ont proposé des ateliers de cuisine, de peinture et d'origami, pour le plaisir de toutes et tous.

HAPPY BIRTHDAY

Vierge, Balance, Scorpion... certains natifs de ces signes astrologiques ont choisi de fêter leur anniversaire à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir. Tout a été préparé sur place - crêpes, gâteaux et boissons chaudes - pour le plaisir de partager ensemble un moment convivial entre amis.



FAITES VOS JEUX !

Les seniors apprécient beaucoup les jeux de société et les quizz des vacances scolaires.



ÇA PIQUE ET ÇA COUD !

L'atelier couture a remporté un vif succès auprès des seniors, qui sont repartis avec leurs créations.



CUISINE DE SAISON

Les ateliers cuisine d'Anne Candau rencontrent toujours un grand succès auprès des seniors, grâce à une approche fondée sur la simplicité et la qualité, tant gustative que bienfaitrice, des plantes.



PETITE FLAMME

L'atelier porte-bougie a permis à chacun de créer un cadeau original pour les fêtes de fin d'année.



COSMÉTIQUES MAISON

L'atelier cosmétiques naturels animé par Pauline Dumaille a de nouveau séduit.

Les prochaines activités proposées par les bénévoles de l'École du temps libre et du bien vieillir

GRATUIT

- Atelier jeux divers des bénévoles, 9 février 2026 à 14h30 - 30 places
- Atelier « géographie », 9 mars 2026 à 14h30 - 12 places
- Atelier loisirs créatifs des bénévoles, 30 mars 2026 à 14h30 - 12 places
- Atelier couture des bénévoles, 13 avril 2026 à 14h30 - 12 places

CAUSE ANIMALE

NOUS RECHERCHONS ACTIVEMENT DES FAMILLES D'ACCUEIL TEMPORAIRE POUR LES CHATS DES RUES LE TEMPS DE LEUR CONVALESCENCE APRÈS LEUR STÉRILISATION

Vous ne pouvez pas adopter un animal pour le moment mais vous aimez les animaux ? Vous êtes retraité(e) et motivé(e), devenez famille d'accueil pour nos chats des rues dans le cadre de nos campagnes de stérilisation !

Qu'est-ce qu'une famille d'accueil et son rôle ?

Pour l'animal la famille d'accueil est moins stressante que le refuge. Elle lui permet de profiter de la chaleur d'un foyer aimant et attentionné durant sa convalescence après avoir été stérilisé ou castré. C'est un véritable soutien aux campagnes de stérilisation menées par des bénévoles sur la ville. Sans les familles d'accueil, donc



de lieux de convalescence dignes, il nous est difficile de mener les campagnes de stérilisation. Le temps de garde est de 48h pour un chat mâle et de 8 jours pour une femelle. Nous comptons sur vous.

+ d'infos : Merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e) au 01 34 53 32 92 ou par mail : animalenville@villedegarges.com

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. En partenariat avec l'association jalmalv, la résidence autonomie Jeanne Carnajac et le siamd ont organisé une séance de cinéma débat sur le thème des directives anticipées. Les seniors ont beaucoup appris sur ce thème et ont pu poser toutes les questions aux membres de l'association.

+ 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 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



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



Sortir à Garges

Jeudi 29 janvier 2026

de 15h à 19h

DON DU SANG

Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

Sur rdv : www.dondesang.efs.sante.fr



Du 13 au 15 février 2026

MARCHÉ DU RAMADAN

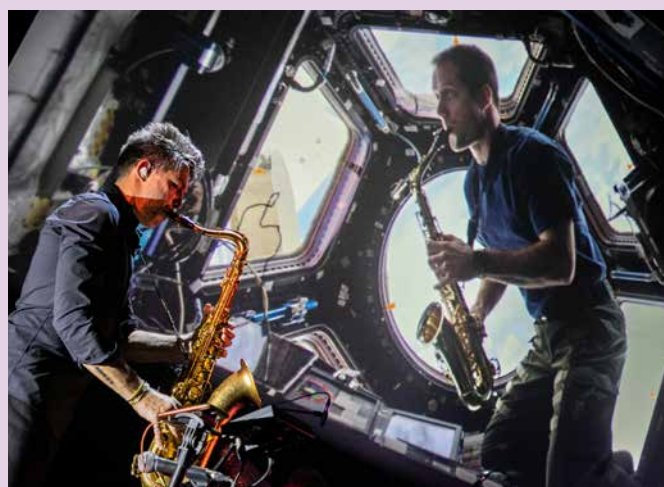
Gymnase Colette Besson



31 janvier à 18h

CINÉ-CONCERT THOMAS PESQUET

Ring du Cube Garges



Samedi 31 janvier de 15h à 17h

ATELIER ADOS/ADULTES BRODERIE ROMANTIQUE - THÈME BRIDGERTON

Médiathèque du Cube Garges

Samedis 7, 14 et 21 février

à 12h, 14h, 15h, 17h, 18h

Mercredis 11 et 18 février à 16h, 17h 18h

HYPERMONDES

Spectacle d'1h

Cube Garges



Du 7 au 18 avril 2026

GARGES AUTOUR DE LA TURQUIE

Exposition, projection d'un film, temps festif...

Marché du Ramadan - 4^e édition

Du 13 au 15 février 2026



Gymnase Colette Besson Avenue du 8 Mai 1945



Ven. 13 fév. : 16h30 - 20h

Sam. 14 fév. : 14h - 20h

Dim. 15 fév. : 14h - 19h

Pour plus de
renseignements



GARGES
Forte & fière

villedegarges.fr