

En attendant votre futur Généralions

Le magazine des retraités



Benoit **JIMENEZ**
Maire de Garges-lès-
Gonesse et Président
du CCAS

ÉDITO

Dans la France de 2022, une personne sur cinq a plus de 65 ans. À l'horizon 2050, ce sera un tiers de la population française. La place et les conditions de vie de nos aînés vont devenir une politique publique prépondérante, en l'espace d'une génération, nous devons donc nous y préparer.

Avec la majorité municipale, nous avons fait le choix de rejoindre le réseau des Villes Amies des Aînés qui nous aide à penser et anticiper des politiques publiques favorables à nos aînés (aménagement, logements, accueil des services publics adaptés, etc.).

Vous l'aurez remarqué, le magazine n'a pas sa forme habituelle. Ce support est la parfaite transition entre votre ancien magazine Généralions et le futur, qui est en cours d'élaboration : un nouveau format pour une nouvelle année!



Bien vivre sa retraite

JE M'INSCRIS À...

ATELIER CHANT MÉDITATIF

À PARTIR DU 29 JANVIER

La méditation vocale est un outil extraordinaire pour apporter de la détente et mobiliser ses forces et sa capacité d'action. La beauté de l'expression vocale permet de meilleurs échanges et fait émerger nos compétences et nos complémentarités. Nul besoin de savoir chanter pour y participer. Prévoir un vêtement souple et une bouteille d'eau.



GRATUIT

ATELIER « BON POUR LE MORAL » À PARTIR DU VENDREDI 28 JANVIER DE 14 H À 16 H

Cet atelier animé par un professionnel de l'écoute de l'Association *Brain up*, aborde l'estime de soi, le bien-être, la santé, la gestion du stress et amène à nous interroger pour agir sur les émotions négatives et mieux identifier nos blocages.

GRATUIT



ATELIER CHANT & PERCUSSIONS À PARTIR DU JEUDI 3 FÉVRIER

Vous apprendrez tout du chant et des percussions dans une ambiance conviviale et chaleureuse avec *Michel Khalifa*. Cours 1 semaine le mardi et la semaine suivante le jeudi.

ATELIER OBJECTIF PHOTOS À PARTIR DU VENDREDI 4 FÉVRIER

Retrouvez l'atelier « objectif photo » proposé par des photographes amateurs qui échangent et partagent leurs connaissances à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir. Contact au 06 88 11 80 33

GRATUIT

ATELIER ESTHÉTIQUE VITALITÉ DÈS LE VENDREDI 4 FÉVRIER

Venez mobiliser et renforcer en douceur votre vitalité grâce aux conseils pratiques de *Maria*. Ressourcement intérieur et bons gestes esthétiques pour le soin de la peau, de la manucure et maquillage.

ATELIER RÉFLEXOLOGIE

PLANTAIRE (prioritairement aux seniors de la résidence Jeanne Carnajac) À PARTIR DU 4 FÉVRIER

La réflexologie plantaire est une technique de massage et d'acupression sur l'ensemble des zones réflexes des pieds qui représentent chaque organe du corps humain. Venez confier vos pieds à *Maria*, qui, avec ses doigts de fée vous procurera bien-être et relaxation.

GRATUIT

CONFÉRENCE DIAPORAMA

MERCREDI 9 FÉVRIER À 14 H

Conférence diaporama présentée par le photographe *William Fautré*, suivie d'un débat animé sur le thème « Versailles ».

GRATUIT

DÉJEUNER-SPECTACLE

« CHEZ MA COUSINE »

LUNDI 14 FÉVRIER

Depuis 1928, « Chez ma cousine » offre une ambiance chaleureuse d'un cabaret restaurant typiquement Montmartrois. Après le repas, un spectacle où chanteurs, illusionnistes, imitateurs, ventriloques et autres humoristes animeront votre après-midi.

SPECTACLE GUS AUX FOLIES BERGÈRE

SAMEDI 19 FÉVRIER

Ne passez pas à côté de ce talentueux magicien, de cet « As » de la manipulation qui fait apparaître, disparaître et voler les cartes avec une dextérité exceptionnelle!



VISITE GUIDÉE DU MUSÉE FRANÇAIS DE LA CARTE À JOUER

MERCREDI 23 FÉVRIER

Le Musée français de la carte à jouer est l'un des rares musées consacrés à ce thème. La collection initiée en 1930 par une donation au profit de la ville d'Issy-les-Moulineaux rassemble plus de 11000 ensembles.



NOUVEAU: ATELIER ÉCRITURE

À PARTIR DU MARDI 15 FÉVRIER

Vous avez toujours eu envie d'écrire, d'inventer des dialogues, de jouer les critiques littéraires? Vous trouverez votre bonheur avec l'atelier écriture de *Jill Manon Bordellay*, enseignante en philosophie.

GRATUIT

ATELIER CUISINE VÉGANE À L'OCCASION DE MARDI GRAS

MARDI 1^{ER} MARS À 14 H

Accompagné de vos petits-enfants, venez cuisiner crêpes et beignets végans qui font partie intégrante de la célébration de Mardi gras. Costumes de carnaval et après-midi dansante permettront de finir la journée en beauté!

RANDONNÉES PÉDESTRES

À PARTIR DU 4 MARS

Les Randonnées pédestres reprennent tous les vendredis à partir du 4 mars 2022 en compagnie de *Djamel Djebra*. Certificat médical obligatoire avant inscription.

GRATUIT

ATELIER COACHING

À PARTIR DU LUNDI 7 MARS

Retrouvez votre coach, *Djamel Djebra* pour des exercices de souplesse sur l'aire de jeu du Bois Jaurès, spécialement aménagée pour les seniors.

GRATUIT

CONFÉRENCE DIAPORAMA

LE MERCREDI 9 MARS À 14 H

Conférence diaporama présentée par le photographe *William Fautré*, suivie d'un débat animé sur le thème « le Pays basque ».

GRATUIT

Direction de la publication: Benoit Jimenez
Rédaction: Direction de la Communication de la Ville de Garges-lès-Gonesse [dircommunication@villedegarges.com]
Conception / Réalisation: Agence RDVA [14 rue de Paris - 95330 Domont]
Imprimerie: Edgar [80 Rue André Karman - 93300 Aubervilliers]
Distribution: Champar [12 avenue des Morillons - 95140 Garges-lès-Gonesse]
Dépôt légal: janvier 2022 - ISBN: n° 1627-559

Adresse service - 8 Place de l'Hôtel de Ville - 95140 Garges-lès-Gonesse
Rappel des heures d'ouverture du Service Inter-Age et Maintien à Domicile
Du lundi au mercredi: 8 h 30-12 h 13 h-17 h 30
Le jeudi: 13 h-20 h (sauf en cas de couvre-feux, horaires imposés par les mesures gouvernementales)
Le vendredi 13 h-17 h 30

N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES

LUNDI 14 MARS

Venez participer à l'enregistrement de cette émission télévisée. **DRESS CODE OBLIGATOIRE: TENUE COLORÉE. PAS DE MARQUES APPARENTES**



JOURNÉE DANS L'OISE

JEUDI 24 MARS

Le matin, les propriétaires vous feront visiter la fabrique de carrelages à l'ancienne à Saint-Samson-la-Poterie. Vous y découvrirez toutes les phases du travail, de l'argile à la tomette! Après le déjeuner, vous plongerez dans la vie d'antan du Moulin Cleutin construit en 1742 à Fontenay-Torcy.

ATELIER L'IATROGÉNIE

À PARTIR DU 24 MARS

DE 14 H À 16 H

En collaboration avec l'Association *Brain Up*, cet atelier de 4 séances animées par un professionnel de santé vous accompagnera sur le bon usage des médicaments.



GRATUIT

CONFÉRENCE DIAPORAMA

MERCREDI 6 AVRIL À 14 H

Conférence diaporama présentée par le photographe *William Fautré*, suivie d'un débat animé sur le thème « Le Mont-Saint-Michel »

GRATUIT

LA VALLÉE DE L'OISE

MARDI 12 AVRIL

En matinée, votre guide vous permettra de percer tous les secrets du pavillon chinois de l'Isle Adam, niché dans un écrin de verdure. Après un déjeuner au « Nautilus », vous plongerez dans les origines et la création de la plage de l'Isle-Adam.



MESURES SANITAIRES DU FAIT DE LA COVID 19

Le port du masque est obligatoire en car et lors des activités: sorties, ateliers, conférences, randonnées (sauf si distanciation possible (exemple en forêt), activités sportives, récréatives... En fonction de l'évolution de la pandémie, le planning est susceptible de subir des modifications.



ATELIER CHOCOLAT

MERCREDI 13 AVRIL À 14 H

Accompagné de vos petits-enfants, venez participer à l'atelier chocolat de Gilbertine sur le thème de Pâques. Repartez avec vos chefs-d'œuvre à offrir ou à s'offrir...

LA MAISON D'ÉDUCATION DE LA LÉGION D'HONNEUR

MARDI 19 AVRIL

Découvrez l'ancienne abbaye royale de Saint-Denis, transformée par Napoléon en établissement scolaire pour l'éducation des filles orphelines de la légion d'honneur. Laissez-vous guider dans le cloître, la chapelle et le parc pour revivre les grands moments de l'histoire du lieu. Collation après la visite.



ATELIER BONBONS

LE MERCREDI 27 AVRIL

Venez créer avec vos petits-enfants de jolies compositions gourmandes avec les précieux conseils de *Laetitia*.



ACTUALITÉS...

L'ATELIER PING-PONG INTERGÉNÉRATIONNEL

Le Club Garges adhère à la Fédération Française de Tennis de Table (FFT) vous propose tous les mercredis, de 14 h à 16 h, à partir du 26 janvier 2022, à la résidence Jeanne Carnajac, et gratuitement, un accès libre pour jouer au tennis de table avec vos petits-enfants. Les bienfaits de ce sport sont nombreux: concentration permanente, coordination motrice entre les yeux et les mains, développement des réflexes, amélioration de la perception de l'espace visuel, de l'adresse, de l'équilibre. Venez nombreux à cette journée découverte, lien social et convivialité garantis. Plus d'informations auprès de *Christophe*: 06 60 91 85 90.

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES SENIORS

L'association SAGA (Sports Association Gargeoise Amitié), propose, pour des tarifs raisonnables, une large palette d'activités ayant pour objectif de prévenir la sédentarité des seniors: gymnastique douce, activités diverses ou sorties. Affiliée à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), SAGA organise également depuis la rentrée des cours d'aquagym, qui ont lieu le vendredi de 12 h à 13 h à la piscine Muriel Hermine. La gymnastique douce se déroule les lundis, mardis et jeudis, de 9 h 30 à 10 h 30 au gymnase Allende-Neruda ou le mardi de 10 h 45 à 11 h 45 si ce sont des cours organisés en partenariat avec le Service Inter-Âge et Maintien à Domicile (SIAMD) du CCAS de la ville. Pour tout renseignement sur les cours délivrés via le CCAS: 01 34 53 32 23. Pour les cours proposés par SAGA contact auprès de *Madame Scheltienne* au 09 53 37 39 83 / 06 95 85 08 93 / 06 69 05 33 35.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties, il faut être retraité(e), âgé(e) d'au moins 60 ans, être domicilié(e) sur Garges-lès-Gonesse ou être parrainé(e) par un(e) retraité gargeois(e).

Si vous souhaitez inscrire une personne de votre entourage (retraitée), nous vous demandons de bien vouloir nous fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile de la personne concernée. Nous ne pouvons accepter qu'une seule inscription supplémentaire par personne.

Pour des raisons techniques, certains prestataires nous imposent un nombre limité de places. En cas de désistement, nous ne manquerons pas de vous contacter. Seules les absences pour cause de maladie pourront être remboursées, sur présentation d'un justificatif.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à créer un fichier des usagers.

Ces données sont utilisées uniquement par le CCAS et la ville de Garges-lès-Gonesse. Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir une communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au SIAMD.

ZOOM SUR...

PORTAGE DES REPAS À DOMICILE :

confort, tranquillité et plaisir

Avoir une alimentation équilibrée est très important pour prévenir les risques de dénutrition, de chutes et de maladie. C'est pourquoi la Ville vous propose un service de portage à domicile depuis 20 ans! Depuis le 1^{er} décembre 2021, pour encore mieux répondre à ces objectifs, cette prestation est assurée par la société « Saveurs et Vie », experte en nutrition des seniors et des personnes fragiles. Ainsi, elle vous livre des menus frais et variés, cuisinés par des traiteurs locaux, pour vous apporter plaisir et équilibre, ils sont élaborés par des diététiciennes et adaptés aux régimes alimentaires spécifiques (sans sucre ajouté, sans sel ajouté...). Le veilleur-livreur livre chaque matin, du lundi au

vendredi. Les repas préparés peuvent se conserver plus longtemps au réfrigérateur et sont sans conservateurs. L'arrivée d'un nouveau prestataire permet aussi de nouvelles modalités: vous pouvez bénéficier d'un choix à la carte, tenant compte de ce que vous aimez et vous avez aussi la possibilité de remplacer chaque élément du menu proposé (entrée, plat ou dessert). Autre nouveauté: la possibilité de commander un repas pour le soir à un prix préférentiel. Le tarif du repas du midi s'apprécie au regard d'un barème de ressources fixé chaque année par le Conseil d'Administration du CCAS qui participe partiellement à son financement et varie de 0,30 € à 10,46 € et le repas du soir de 1,49 €



à 4,54 €. L'aide sociale ou l'allocation personnalisée d'autonomie peuvent également aider à financer une partie des frais de portage de repas.

Renseignements au : 0134 53 3223

PARLONS-EN

UNE NOUVELLE AIDE EN FAVEUR DU BIEN-ÊTRE DES ANIMAUX...

L'identification d'un animal de compagnie et sa stérilisation constituent un réel outil de lutte et de prévention contre les abandons et les atteintes au bien-être animal. Une portée de chatons non désirée est régulièrement à l'origine de l'abandon de la chatte et/ou des chatons dans la rue. Stériliser son chat ou sa chatte, c'est donc participer à rompre ce cycle de l'abandon des animaux et, pour la collectivité, cela correspond à la diminution conséquente du nombre de chats abandonnés donc errants. S'agissant des chiens ou des chiennes, la problématique des abandons est moins importante sur la ville mais il n'en reste pas moins que de nombreuses personnes acquièrent des chiens catégorisés pour lesquels la stérilisation et l'identification sont obligatoires, et souvent non réalisées du fait du coût important des actes vétérinaires.

Ainsi, en aidant les propriétaires de chiens et de chats de la ville qui ont des difficultés avec le coût de stérilisation et d'identification, Monsieur le Maire et les membres du Conseil d'Administration du CCAS confortent les résultats des campagnes de sensibilisation à la stérilisation et l'identification, en même temps qu'ils luttent contre les abandons et la maltraitance.

L'aide financière est accordée aux Gargeois sur constitution d'un dossier et



sous certaines conditions, notamment de ressources. Elle s'adresse aux compagnons humains d'animaux récupérés dans la rue, issus de refuges ou ayant fait l'objet d'un abandon. À titre exceptionnel, l'aide peut être attribuée à une personne qui a acheté un animal et qui est en difficulté financière à la suite de circonstances exceptionnelles: perte d'emploi, rupture de ressources... Le forfait envisagé est de 30 euros pour l'identification et 60 euros pour la stérilisation d'un animal; cette aide est plafonnée à 180 euros par an et par foyer. Le nombre de demandes est limité à une demande par foyer et par an; tous les 2 ans.

L'aide ne peut être utilisée que pour la stérilisation et l'identification d'un animal de compagnie; elle est versée après accord direct du vétérinaire. Le complément reste à la charge du propriétaire.

Pour tout renseignement : 0134 53 3292 ou animalenville@villedegarges.com

En bref PROCHAINS ARRÊTS DU BUS

La Ville, en partenariat avec l'association Créative et Keolis a mis en place depuis plusieurs mois un bus itinérant dans tous les quartiers de la ville. Ses objectifs: aller au plus près des habitants afin de mieux faire connaître les différents services de la Mairie et des acteurs locaux; faciliter l'accès à l'information et aux nombreux dispositifs qui sont proposés sur Garges Plus d'informations sur villedegarges.fr

