

Généralions

Le magazine des retraités

**UN PROGRAMME ZEN POUR
UNE RENTRÉE TOUTE DOUCE...**



ADRESSE DU SIÈGE DU CCAS :

8 place de l'Hôtel de Ville -
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 17h30
- Le jeudi : de 13h à 20h
- Le vendredi : de 13h à 17h30

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 : Edgar [80 rue André Karman - 93300 Aubervilliers]
Dépôt légal : septembre 2025 - ISBN : n° 1627-559



WWW.VILLEDEGARGES.FR



SOMMAIRE

Retour en images

Les sorties
du dernier trimestre **P. 4-6**

Je prends soin de moi

Avec l'argilothérapie **P. 7**

Je m'inscris à...

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

Je m'informe

Sur les moyens de garde des
animaux de compagnie **P. 9**

Parlons-en

L'activité de JALMALV et les
directives anticipées **P. 14**

Zoom sur...

Présentation de l'association
JALMALV du Val-d'Oise **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



506

La sortie annuelle a réuni 506 seniors du 24
au 26 juin 2025 au carrousel d'Orgemont à
Argenteuil.

ÉDITO



Benoît JIMENEZ

vosre Maire, Président du CCAS

Chères Gargeoises, chers Gargeois,

Cet été a, une nouvelle fois, été marqué par de très fortes chaleurs. Ces épisodes caniculaires nous rappellent l'importance d'être collectivement vigilants durant ces périodes. Veiller les uns sur les autres est sans doute l'une de nos missions les plus essentielles.

C'est dans cet esprit que nous avons été particulièrement heureux d'organiser, cette année encore, la grande sortie annuelle, qui s'est tenue à Enghien-les-Bains, puis au Moulin d'Orgemont. Vous avez été plus de 500 seniors à faire vibrer la piste de danse après une matinée de balade et un délicieux repas partagé.

Prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de nos animaux de compagnie. Depuis plusieurs années maintenant, Garges est fière d'être une « ville amie des animaux ». Notre traditionnel salon du bien-être animal, « Garges et Compagnie », a, une fois encore, rassemblé petits et grands autour de découvertes passionnantes : initiation au langage canin, sensibilisation au bien-être animal et informations variées sur nos amis à quatre pattes, à plumes et bien plus encore !

Un bel été s'achève à Garges, mais c'est une rentrée encore plus belle qui nous attend. Je vous souhaite une rentrée vibrante et pleine d'énergie, rythmée par toutes les activités que vous découvrirez dans ces pages.

Bonne lecture à toutes et à tous !



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*

Au revoir Jacqueline...

Jacqueline Redor nous a quittés le 3 août dernier à 101 ans. Jacqueline était fille unique, mère de douze enfants et de beaucoup (beaucoup) de petits et arrière petits enfants. Gargeoise depuis 1956, elle a tant parlé de Garges, de ses associations dont elle en a été une responsable active en présidant de nombreuses années : La Retraite Buissonnière. Femme au caractère trempé, Jacqueline disait toujours ce qu'elle pensait, elle était une force de la nature, dévouée à sa famille, à ses amis, à son association et à sa ville. Que votre âme repose en paix chère Jacqueline.



Les activités des derniers mois

▼ SORTIE ANNUELLE

Une belle découverte pour les seniors gargeois : la sortie annuelle 2025 les a conduits au Carrousel d'Orgemont, offrant une vue imprenable depuis la butte sur Paris et toute la région val-d'oisienne.



Le matin les seniors ont pu visiter librement la ville d'Enghien-les-Bains



Profitant d'un temps ensoleillé, l'apéritif a pu être servi en extérieur, avec une vue panoramique allant du Sacré-Cœur jusqu'aux tours de La Défense.



Après un repas aux saveurs de saison, les seniors ont pu se divertir et danser au rythme des chansons de leur époque !





▲ HAPPY BIRTHDAY

Le Conseil du Bel Âge a fêté sa première année d'existence. Depuis sa création, de nombreux sujets ont été abordés, témoignant de son engagement au service des seniors gargeois.

▼ SORTIE NATURE

La désormais traditionnelle sortie nature trimestrielle, animée par Anne Candau dans la forêt d'Écouen, a une nouvelle fois ravi les participants. Cette édition printanière a permis de découvrir les plantes sauvages de la saison, leurs vertus et leurs usages. Les seniors ont ensuite pu les cuisiner à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, dans un moment de partage mêlant nature, savoir-faire et convivialité.

Le printemps a ainsi offert ses trésors floraux, entre découvertes botaniques et bienfaits naturels.



▼ GARGES & COMPAGNIE

La manifestation « Garges et compagnie », dédiée à l'information et à la sensibilisation des habitants sur le bien-être animal, a rencontré un beau succès. Les enfants ont pu y apprendre le langage canin pour éviter les morsures, construire des nichoirs pour les oiseaux, découvrir la faune sauvage présente à Garges et comprendre comment la secourir et la nourrir de manière responsable durant l'hiver.

En famille ou entre amis, petits et grands ont également pu échanger avec des associations engagées pour le bien-être des animaux. Parmi elles, Debby Animaux Service, qui propose un service de garde pour animaux, ou encore le club canin local, qui offre des cours d'éducation canine.



▲ SYLVOTHÉRAPIE

Les seniors ont pleinement apprécié cette première séance de sylvothérapie, organisée dans le cadre verdoyant de l'arboretum de l'École d'horticulture Dubreuil à Vincennes.



RETOUR EN IMAGES



▲ SORTIE PISCINE

Les seniors ont profité d'un moment estival en compagnie de leurs petits-enfants à la piscine de L'Isle-Adam, entre détente, rires et plaisirs aquatiques partagés.



◀ CHANTS MÉDITATIFS

Comme l'an dernier, Fabrice Torok, animateur des ateliers de chants méditatifs, a proposé une séance en pleine nature, à la Pierre Turquoise, dans la forêt de Saint-Martin-du-Tertre. Au programme : chants méditatifs, rythmes de tambour, pensées positives et communion profonde avec la nature. Un moment de recentrage et de sérénité, apprécié par toutes celles et ceux en quête de bien-être et de connexion spirituelle.



▲ BALADE PÉDESTRE

Au cours d'une agréable balade pédestre guidée, les seniors ont découvert le riche patrimoine du village de Gerberoy, classé parmi les plus beaux villages de France.



▼ SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Les seniors et leurs petits-enfants ont partagé une belle journée de découverte et de complicité au Jardin des Plantes, entre nature, promenade et moments privilégiés en famille.



▲ JOLIE BAIE DE SOMME

Les seniors ont vivement apprécié leur escapade en Baie de Somme, ponctuée d'une rencontre inoubliable avec les phoques dans leur habitat naturel.



▲ VISITE DE TROUVILLE

Les seniors ont pu flâner sur les plages et le port de Trouville



Argile : un allié naturel pour votre santé et votre peau

L'argile est bien connue pour ses vertus cosmétiques - cataplasmes, masques, soins capillaires - mais elle possède aussi de puissantes propriétés thérapeutiques. Pour en tirer tous les bénéfices, il est essentiel de savoir distinguer les différents types d'argile, car chacune a ses caractéristiques, ses usages et ses effets.

QU'EST-CE QUE L'ARGILOTHÉRAPIE ?

L'argile est issue d'une érosion de roches volcaniques qui a créé des roches sédimentaires contenant de la silice et des minéraux comme du calcium, du potassium et du magnésium. Pour que l'argile soit de qualité, elle doit être complètement pure et naturelle. Elle ne doit pas avoir été mélangée à d'autres matériaux ni enrichie d'additifs. Une argile sera d'autant plus naturelle si son mode de séchage a été un séchage au soleil. Il existe plusieurs familles d'argiles : le kaolin, les smectites, la montmorillonite, l'illite ainsi que différentes couleurs d'argile. Chacune a des propriétés différentes en fonction de sa teinte car la différence de couleur témoigne d'un niveau de teneur en fer : plus la teinte de l'argile est chaude, plus elle contient d'oxyde de fer. Ainsi, un fer très oxydé donnera une argile rouge tandis qu'un fer peu oxydé se teintera de vert.

L'argile verte a des vertus reminéralisantes, tandis que l'argile blanche a plutôt une action adoucissante. Les argiles rouge et jaune ont avant tout une propriété nettoyante. Enfin, les argiles bleue et caramel sont surtout reconnues pour leur effet détoxifiant. Il existe également l'argile rose, qui est un mélange d'argile rouge et blanche. Ce mélange donne une argile douce applicable sur le visage et les cheveux.

Le Rhassoul, argile marocaine, est parfait pour les peaux grasses. Son grain épais permet d'élaborer des gommages énergisants et détoxifiants.

En cosmétique, l'argile est un allié de taille : elle purifie, hydrate, régénère et équilibre. Elle lutte contre la peau grasse, atténue les imperfections (argile verte), redonne éclat aux teints ternes (argile jaune), et apaise les peaux sensibles (argile blanche).



LES BIENFAITS DE L'ARGILE SUR LA SANTÉ

L'argile verte a de grandes vertus pour soigner plaies et blessures comme le ferait un antiseptique, elle nettoie et absorbe. Elle peut réduire les douleurs liées aux hématomes, agir comme un anti inflammatoire en cas de brûlure et accélérer la cicatrisation. Lors d'une entorse, l'argile dégonfle l'enflure et apaise les picotements. C'est aussi un anti-douleur musculaire et osseux efficace.

Les problèmes gastro-intestinaux

De manière générale, l'argile rééquilibre le transit intestinal lors d'une diarrhée. Sa capacité

absorbante permet de piéger les molécules d'eau et de rétablir un transit normal.

Les avantages de l'argile blanche

L'argile blanche sous forme de poudre, appliquée directement sous les aisselles, lutte contre la transpiration. Elle est efficace sur l'hygiène buccale grâce à son impact antiseptique qui protège des aphtes et d'une gingivite.

Venez découvrir tous les secrets de l'argilothérapie lors de la conférence animée par Laurence Picard : mardi

23 septembre 2025 à 14h

Inscriptions obligatoires :

01 34 53 34 65 ou 01 34 53 32 41

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 sur 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, de nombreux prestataires n'incluent qu'un verre de vin ou de boisson soft 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 effectuées 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

CHANT MÉDITATIF

Le mercredi à 14h30

COACHING SPORTIF

Demander le calendrier

RANDONNÉES PÉDESTRES

Le vendredi à 13h

Renseignements et inscriptions :

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

UNE JOURNÉE DÉTENTE À L'ÉTANG DU SAUT DU LOUP À BORNEL

LE 8 SEPTEMBRE 2025

72 € - 30 places/39 € - sans la pêche

Situé à Bornel, dans l'Oise, Le Saut du Loup est un site enchanteur, idéal pour les amoureux de nature et de pêche. Que vous soyez amateur ou confirmé, cet étang de pêche offre le cadre parfait pour profiter de l'air pur et d'un écosystème préservé.

Votre escapade débutera par un déjeuner barbecue au restaurant des étangs, suivi d'un après-midi de pêche à la truite - prêt de matériel inclus.



QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

LE 12 SEPTEMBRE 2025 À 14H

Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir
12 places disponibles

Venez à la conférence animée par Laurence Picard.

GRATUIT

ROISSY, UN ÉTONNANT DESTIN

LE 18 SEPTEMBRE 2025

54 € - 50 places

Le matin, partez à la découverte des coulisses de l'aéroport. À bord de votre car, un guide passionné d'aéronautique vous révélera les secrets de cette impressionnante fourmière qui ne dort jamais. Après un déjeuner dans un restaurant à proximité, l'après-midi sera consacré à une visite guidée à pied du village de Roissy-en-France. Grâce à de nombreuses anecdotes et références historiques, vous découvrirez le quotidien de ce village atypique, mêlant histoire et modernité.



CONFÉRENCE SUR L'ARGILOTHÉRAPIE

GRATUIT

LE 23 SEPTEMBRE 2025 À 14H

Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir
30 places

Lors de cette conférence, Laurence Picard vous fera découvrir une méthode naturelle de soin : l'argilothérapie, qui utilise les nombreux bienfaits de l'argile pour la santé et la beauté.

ATELIER AUTOMASSAGE DU VISAGE ET DU CRÂNE

GRATUIT

LE 26 SEPTEMBRE 2025 À 14H

Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir
20 places disponibles

Venez découvrir des techniques d'automassage simples et efficaces pour entretenir votre bien-être et votre équilibre général, soutenir votre énergie au quotidien et retrouver votre harmonie intérieure. Les massages réguliers aident à l'élimination des toxines. Ils stimulent la circulation sanguine et le flux lymphatique.

Lors de ce premier atelier, vous apprendrez les gestes essentiels d'automassage adaptés aux besoins de votre visage. Objectif : lifter, dynamiser les muscles, tonifier la peau et atténuer les rides. Vous repartirez avec une routine que vous pourrez facilement reproduire chez vous.

La séance se clôturera par un temps de relaxation pour un moment de bien-être complet.



ATELIER CUISINE VÉGANE

LE 1^{ER} OCTOBRE À 9H30

Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.
7 € - 12 places

Simo vous initiera à la cuisine végétane à travers des recettes savoureuses, sans aucun produit d'origine animale. Cet atelier prouve que la cuisine végétane peut être à la fois gourmande et accessible à tous. Une dégustation des plats préparés sera proposée à l'issue de l'atelier.



ATELIER AUTOMASSAGES 2

GRATUIT

LE 10 OCTOBRE 2025 À 14H

Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.
20 places

Venez découvrir des techniques d'automassage simples et efficaces pour entretenir votre bien-être, renforcer votre équilibre général, soutenir votre énergie au quotidien et retrouver votre harmonie intérieure. Pratiqués régulièrement, les automassages favorisent l'élimination des toxines, stimulent la circulation sanguine et le flux lymphatique. Lors de ce deuxième atelier, vous apprendrez des gestes ciblés pour soulager et détendre les mains, les poignets et les épaules. Des techniques faciles à reproduire chez vous, pour prolonger les bienfaits au quotidien. La séance se clôturera par un moment de relaxation guidée.

SPECTACLE « MOLIÈRE MUSICAL »

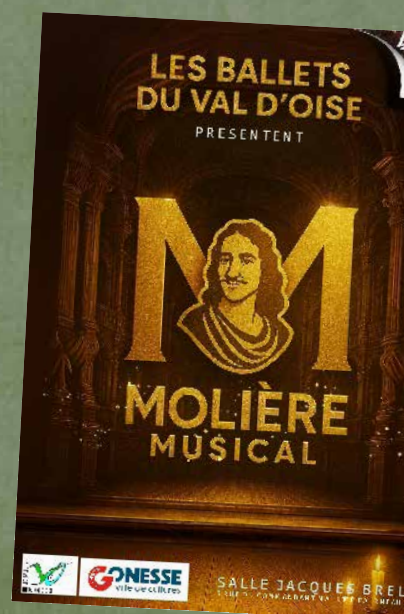
LE 11 OCTOBRE 2025 À 14H

10 € - 50 places

Les Ballets du Val-d'Oise vous présentent leur nouveau spectacle : Molière Musical, une création riche en décors, en costumes et en émotions.

En première partie, retrouvez le spectacle des plus jeunes danseurs : Vaiana 2.

Un moment artistique à ne pas manquer, pour petits et grands !



CONFÉRENCE « LES PETITS DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS »

GRATUIT

LE 14 OCTOBRE À 14H

Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir.
25 places

Le petit-déjeuner, premier repas de la journée, joue un rôle essentiel dans l'équilibre alimentaire quotidien. Il vient compléter les deux autres repas principaux et contribue à une bonne répartition des apports nutritionnels. Un petit-déjeuner équilibré permet de bien démarrer la journée, tant sur le plan physique que cognitif. C'est ce que Laurence Picard vous expliquera en détail lors de cette conférence, avec conseils pratiques à la clé.

ATELIER PEINTURE PROPOSÉ PAR LES BÉNÉVOLES DE L'ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR

GRATUIT

LE 20 OCTOBRE 2025 À 14H

20 places

Venez exprimer vos talents créatifs grâce à la peinture dans une ambiance conviviale !

JE M'INSCRIS À...

MUSÉE FRANCE 40

LE 20 OCTOBRE 2025 À 12H

30 € - 50 places



Déjeuner convivial suivi d'une visite guidée du musée.

Fruit d'un travail de passion rassemblé depuis plus de 40 ans, cette collection unique retrace l'histoire de la Seconde Guerre mondiale à travers des milliers d'objets exposés dans différentes vitrines. Uniformes, équipements, objets du quotidien... plus de 120 mannequins en tenue d'époque donnent vie aux scènes reconstituées. La collection impressionne également par la présence d'une vingtaine de véhicules militaires, dont des chars et des canons, véritables témoins de notre mémoire collective.

ATELIER INDICE GLYCÉMIQUE BAS

LE 22 OCTOBRE 2025 À 9H30

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.
9 places

Venez apprendre avec Pauline à composer des menus à indice glycémique bas, pour allier santé, équilibre et gourmandise au quotidien.

GRATUIT

SORTIE PLANTES SAUVAGES DE L'AUTOMNE

LE 24 OCTOBRE 2025 À 14H

Forêt d'Écouen
15 places

Sortie nature dans la forêt d'Écouen, animée par Anne Candau, pour vous permettre de découvrir les plantes sauvages comestibles d'automne.

GRATUIT

ATELIER CUISINE DE SAISON

LE 28 OCTOBRE 2025 À 9H

7 € - 12 places

Dans la continuité de la sortie nature dédiée aux plantes sauvages comestibles de la forêt d'Écouen, animée par Anne Candau, venez apprendre à les cuisiner lors de cet atelier gourmand. La séance se clôturera par une dégustation des préparations réalisées ensemble.



ATELIER CARTES ET DIVERS

LE 3 NOVEMBRE 2025 À 14H

20 places

Dans une ambiance conviviale, venez exprimer votre créativité lors de l'atelier de confection de cartes de vœux, animé par les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

GRATUIT

ATELIER COSMÉTIQUES

LE 6 NOVEMBRE 2025 À 14H

7 € - 15 places

Venez apprendre avec Pauline à fabriquer vos cosmétiques à base de produits naturels, et repartez avec votre programme beauté personnalisé pour les fêtes de fin d'année.

« UNE IDÉE GÉNIALE »

LE 8 NOVEMBRE 2025 À 16H30

46 € carré Or- 40 places

C'est au théâtre des variétés que nous vous proposons d'assister à la représentation théâtrale « une idée géniale », mise en scène et jouée par Sébastien Castro et José Paul : On a tous un sosie dans le monde, et si vous rencontriez le vôtre ? Depuis qu'ils ont visité un appartement pour s'installer ensemble, Arnaud à un léger doute : Marion a-t-elle eu un coup de cœur pour l'agent immobilier ? Par pur hasard il rencontre le sosie de celui-ci et lui demande de se faire passer pour le véritable agent immobilier. Une idée géniale ! À moins que le faux agent se retrouve nez à nez avec le vrai... Et qu'un frère jumeau débarque à l'improviste. Trois sosies dans la même soirée, c'est trop pour Arnaud !



ATELIER AUTOMASSAGE 3

LE 14 NOVEMBRE 2025 À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.
12 places

Venez découvrir des techniques d'automassage simples et efficaces pour entretenir votre bien-être, renforcer votre équilibre général, stimuler votre énergie au quotidien et retrouver votre harmonie intérieure. Les massages réguliers favorisent l'élimination des toxines, activent la circulation sanguine et soutiennent le flux lymphatique. Lors de ce troisième atelier, vous apprendrez à pratiquer des gestes ciblés d'automassage des mains et des pieds à l'aide de balles. Des techniques faciles à reproduire chez vous pour prolonger les bienfaits. La séance se terminera par un moment de relaxation guidée.

GRATUIT

CONFÉRENCE « COMMENT BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE AVANT L'HIVER »

LE 25 NOVEMBRE 2025 À 14H

25 places

Au cours de cette conférence, vous découvrirez le fonctionnement remarquable du système immunitaire, activé chaque jour pour faire face aux agressions extérieures mais aussi intérieures. Laurence Picard vous transmettra des conseils pratiques pour renforcer vos défenses naturelles au quotidien, en particulier à l'approche de la saison hivernale. Vous repartirez avec des réflexes simples et des solutions naturelles faciles à mettre en œuvre dès les premiers signes d'une affection virale.

GRATUIT

ATELIER COUTURE PROPOSÉ PAR LES BÉNÉVOLES DE L'ÉCOLE DU TEMPS LIBRE ET DU BIEN VIEILLIR

LE 17 NOVEMBRE 2025 À 14H

20 places

Dans une ambiance conviviale, venez exprimer vos talents de couturière... ou simplement apprendre à coudre, quel que soit votre niveau !

GRATUIT

« FÊTONS L'ARRIVÉE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU »

LE 20 NOVEMBRE 2025 À 12H

58 € - 50 places

C'est au « Port aux Perches », à Silly-la-Poterie, que nous vous proposons de célébrer l'arrivée du Beaujolais nouveau. Au programme : un repas convivial en salle, suivi d'un show cabaret plein d'énergie... et quelques pas de danse pour clôturer la soirée en beauté !



ATELIER BOUGIES

LE 1^{ER} DÉCEMBRE 2025 À 14H

20 places

Dans une ambiance conviviale, venez exprimer vos talents créatifs en réalisant vos propres bougies, lors d'un atelier proposé par les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

GRATUIT



« LE MANÈGE DE TILLY »

LE 2 DÉCEMBRE 2025 À 12H

70 € - 80 places

L'ancien manège à chevaux de la caserne de Tilly, à Évreux, renaît en 2015 pour devenir une salle de spectacle dédiée à une revue équestre originale. Le spectacle met en scène Olaf, en quête du grand amour. Pour le trouver, il s'inscrit sur un site de réalité virtuelle et se retrouve propulsé dans des mondes lointains, ancrés dans l'Histoire de l'humanité.

Un voyage épique, déroutant et plein de surprises, mêlant chevaux, humour et aventures extraordinaires !



SORTIE NATURE

LE 9 DÉCEMBRE 2025 À 14H

Forêt d'Écouen.

15 places

Dans la forêt d'Écouen, Anne Candau vous fera découvrir les plantes sauvages comestibles en hiver, et leurs utilisations possibles en cuisine.

GRATUIT

CONFÉRENCE EXPÉRIENTIELLE MÉDITATION

LE 12 DÉCEMBRE À 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

25 places

GRATUIT



De manière très simple, la méditation consiste à prendre le temps... de respirer.

En portant attention à sa respiration, on s'ancre dans le moment présent. Cela permet de prendre pleinement conscience de ce que l'on est en train de vivre ou de faire, et de se recentrer. La méditation a pour vocation d'aider à mieux gérer le stress, notamment face à des situations anxiogènes, en cultivant le calme intérieur et la pleine présence à soi.

MARCHÉ DE NOËL DE PARIS LA DÉFENSE, DÉJEUNER ET VISITE LIBRE

LE 17 DÉCEMBRE 2025

5 € - 50 places

C'est dans un cadre féerique et une ambiance unique que le plus grand marché de Noël d'Île-de-France s'installe à nouveau sur le parvis de La Défense. Au cœur de ce paysage urbain magique, flânez entre plus de 300 chalets décorés, émerveillez-vous devant les scintillements des illuminations et laissez-vous envoûter par les douces senteurs de Noël.



ATELIER PÂTISSERIE

LE 22 DÉCEMBRE 2025 À 14H

20 places

Dans une ambiance conviviale, venez exprimer vos talents de pâtissier... ou apprendre à réaliser de délicieux gâteaux, lors d'un atelier proposé par les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir.

GRATUIT



Que faire de mes animaux pendant mon absence ?

Plus d'angoisse à l'idée de partir en congés ou de devoir s'absenter pour des soins hospitaliers sans solution de garde pour vos animaux de compagnie. Que vous ayez un chien ou un chat, il existe désormais une solution pratique et de proximité : Debby Animaux Service, un service de garde fiable et bienveillant pour prendre soin de vos compagnons en toute sérénité.

UNE PROFESSIONNELLE EXPÉRIMENTÉE AU SERVICE DE VOS ANIMAUX

Ancienne auxiliaire vétérinaire diplômée, Déborah met à profit ses 16 années d'expérience en clinique vétérinaire pour offrir un service de proximité, fiable et bienveillant à vos animaux de compagnie.

Que vous partiez en vacances, soyez hospitalisé temporairement ou dans l'incapacité momentanée de vous occuper de votre animal, elle vous propose une solution sur mesure : visites à domicile, promenades, soins spécifiques, transport animalier ou encore accompagnement dédié aux personnes âgées ou à mobilité réduite.

Parmi les prestations proposées : nourrissage, changement d'eau et de litière, jeux et câlins, surveillance, mais aussi administration de traitements si nécessaire (diabète, insuffisance rénale...). Si vous ne pouvez plus sortir votre chien, Déborah s'en charge avec des promenades adaptées à son rythme. Elle peut également réaliser des soins spécifiques comme la coupe de griffes chez les chats, chiens ou lapins.

Elle propose aussi un service de transport animalier : votre compagnon peut ainsi être conduit en toute sécurité chez le vétérinaire, le toiletteur, à la gare ou tout autre lieu convenu, avec un suivi à distance pour vous informer du bon déroulement.

MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT

1. Premier contact par téléphone, e-mail ou message pour définir vos besoins et fixer les dates souhaitées.
2. Visite de rencontre gratuite et sans engagement à votre domicile. Elle permet à Déborah de faire connaissance avec vous et votre animal, de repérer ses habitudes, ses besoins spécifiques et les consignes importantes.
3. Contrat clair et détaillé rédigé



- avant le début de la prestation (services, dates, tarifs).
4. Pendant la prestation, vous recevez régulièrement des nouvelles (photos, vidéos ou messages) afin de rester serein et informé.

UNE PROFESSIONNELLE QUALIFIÉE ET DISPONIBLE

Déborah est diplômée auxiliaire vétérinaire et titulaire du certificat ACACED. Elle est membre du réseau France Petsitters, gage de sérieux, et dispose d'une assurance responsabilité civile professionnelle.

Elle intervient 7 jours sur 7, y compris les week-ends et jours fériés, sans frais supplémentaires. Son secteur couvre Saint-Brice-sous-Forêt et ses environs : Montmorency, Ézanville, Groslay, Deuil-la-Barre, Sarcelles, Domont, Garges-lès-Gonesse...

Contact et informations

Site : www.debbyanimaux.fr

Facebook : facebook.com/debbyanimauxservices

Téléphone : 06 26 38 39 97

Email : debbyanimaux@gmail.com

JALMALV - Val-d'Oise : des ateliers pour Informer sur les directives anticipées et un film pour mieux en parler

Dans la continuité de l'article publié en mai 2025 dans Génération n° 82, consacré aux actions de l'association JALMALV Val-d'Oise (Jusqu'à La Mort Accompanyer La Vie), voici un aperçu des activités organisées pour mieux faire connaître les directives anticipées.



Il ne s'agit pas ici d'un sujet angoissant ou morbide, mais bien d'un temps d'information et de réflexion, proposé dans une atmosphère bienveillante. L'objectif de JALMALV est clair : aider chacun à mieux comprendre ce que sont les directives anticipées, à les formuler de manière éclairée, et à faire des choix qui seront respectés.

DES ATELIERS CLÉ EN MAIN

Conçus et animés depuis de nombreuses années par des bénévoles formés, ces ateliers offrent un cadre sécurisé et pédagogique. D'une durée de deux heures, ils sont limités à 12 participants et encadrés par 2 à 3 bénévoles. Chaque atelier se déroule en trois temps :

- **Cadre juridique** : présentation des lois de 2005 et 2016 encadrant les directives anticipées.
- **Réflexion en sous-groupes** : grâce à un jeu de cartes développé par JALMALV, les participants amorcent une réflexion personnelle sur leurs souhaits en fin de vie, dans une dynamique d'échange constructive et rassurante.
- **Choix de la personne de confiance** : discussion autour de son rôle, de son importance et des modalités pratiques de désignation.

DES RETOURS TRÈS POSITIFS

Les personnes ayant participé aux ateliers en 2024 soulignent leur qualité :

- La première partie lève de nombreuses confusions, notamment avec d'autres sujets comme le don d'organes ou le suicide assisté.
- L'atelier de réflexion avec le jeu de cartes est jugé particulièrement stimulant et accessible. Il permet d'aborder des questions intimes dans un cadre sécurisant.
- La troisième partie, souvent méconnue, est l'occasion de découvrir ou clarifier le rôle de la personne de confiance et les modalités de dépôt des directives.

UN ENGAGEMENT CONSTANT POUR ALLER PLUS LOIN

Soucieuse d'améliorer encore ses actions, l'association a organisé, fin 2024, une formation complémentaire à destination de ses bénévoles sur le thème des directives anticipées. Si vous êtes intéressé(e) par l'organisation d'un atelier en partenariat avec le CCAS, n'hésitez pas à nous contacter au 01 34 53 32 92.

Un film pour poursuivre la réflexion : "Tout s'est bien passé"

Cinéma Le Cube
- Avenue du
Général de Gaulle
Jeudi 6 novembre
2025 à 14h

Dans le même esprit de sensibilisation, le Service Inter Âge et Maintien à Domicile, en partenariat avec la Résidence Auto-nomie Jeanne Carnajac et JALMALV Val-d'Oise, vous propose une projection gratuite du film « Tout s'est bien passé », réalisé par François Ozon d'après le roman d'Emmanuel Bernheim. Avec Sophie Marceau, André Dussollier et Géraldine Pailhas, ce film aborde avec justesse et sensibilité la question de la fin de vie, sans pathos ni lourdeur, mais avec une belle humanité et un regard tendre sur la solidarité familiale. Le film sera suivi d'un échange avec l'association.



Séance ouverte à toutes et tous Entrée gratuite - sur inscription

- SIAMD : 01 34 53 32 41
- Résidence Jeanne Carnajac : 01 39 86 37 80

POUR ALLER PLUS LOIN

Envie de vous engager ? Rejoignez JALMALV Val-d'Oise
L'association continue à former de nouveaux bénévoles pour accompagner, partager, soutenir et faire vivre ces temps d'échange essentiels. Vous êtes en activité ou retraité(e) et souhaitez vous impliquer dans des actions de soutien, d'écoute, ou d'organisation d'événements ? Contactez : contact@jalmalv95.fr
Pour en savoir plus : www.jalmalv95.fr

Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ? **Pensez à la conseillère numérique !**



Vous avez des difficultés pour réaliser vos démarches administratives en ligne (CAF, CNAV, EDF, impôts, etc.) ? Vous ne savez pas comment utiliser un site internet, envoyer un mail ou télécharger une application ? Sonia Mendes, conseillère numérique de la Ville de Garges-lès-Gonesse, est là pour vous accompagner !

LE RÔLE DU CONSEILLER NUMÉRIQUE

Le conseiller numérique, aussi appelé médiateur numérique, est un professionnel du digital qui aide les usagers à s'approprier les outils informatiques et les usages en ligne.

Son objectif : vous rendre autonome et en confiance dans la réalisation de vos démarches numériques.

Il peut vous assister pour :

- Naviguer sur internet,
- Créer et utiliser une boîte mail,
- Remplir un formulaire ou faire une déclaration en ligne,
- Utiliser un logiciel de traitement de texte,
- Installer et utiliser des applications sur ordinateur, tablette ou smartphone.

À Garges, Sonia Mendes vous accueille avec bienveillance et pédagogie pour vous guider pas à pas.

QUELLES SONT SES MISSIONS À GARGES-LÈS-GONESSE ?

Elle intervient dans plusieurs structures municipales (centres sociaux, Service Inter Âge et Maintien à Domicile), sur rendez-vous et propose également des ateliers collectifs chaque mardi de 10h à 12h.

Elle vous accompagne notamment pour :

- Créer une adresse mail ou un espace personnel (CAF, retraite, sécurité sociale, etc.),
- Accéder à vos droits en ligne,
- Comprendre les bases de l'infor-

matique (ordinateur, smartphone, bureautique),

- Participer à des parcours thématiques comme celui prévu en octobre, dédié à l'accès aux droits. Les inscriptions à ce parcours ouvriront dès la réception du magazine.

LUTTER CONTRE L'ILLECTRONISME, FAVORISER L'AUTONOMIE

L'action de la conseillère numérique s'inscrit dans une démarche d'inclusion numérique. Elle vise à réduire la fracture numérique, en permettant à chacun - notamment aux personnes âgées - de garder leur autonomie dans un monde de plus en plus connecté.

Contactez Sonia Mendes, conseillère numérique au 01 34 53 31 33

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

Les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir ainsi que Sophie vous accueillent tous les jours aux mêmes horaires d'ouverture que le Service Inter Âge et Maintien à Domicile. Ses grands espaces permettent d'organiser de nombreuses activités, ateliers cuisine, conférences, thés dansants, jeux d'extérieur, repas dansant, et de vous accueillir afin que vous puissiez venir goûter et prendre le thé avec d'autres amis retraités gargeois, le service des Espaces verts fleurit et embellit chaque année le lieu à l'intérieur comme à l'extérieur, été comme hiver... Avec le concours de Catherine Grau qui assure l'interface avec le Cube Garges et le club objectif photo de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, vous pouvez bénéficier de belles expositions et d'ateliers numériques très sympathiques...

BARBECUE FESTIF

Le repas barbecue de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir a, une fois encore, ravi les seniors ! Au menu : buffet de salades fraîches, brochettes savoureuses et salade de fruits colorée... Le tout suivi d'une après-midi disco festive pour digérer en musique et dans la bonne humeur.



ATELIER CUSTOMISATION

Lors des deux ateliers animés par Candice, les seniors ont pu transformer, décorer, raviver et ainsi personnaliser un objet de leur choix, tout en découvrant également la fabrication artisanale de bougies.



FAITES VOS JEUX !

À l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir, les seniors se retrouvent autour de jeux de société dans une ambiance chaleureuse : cartes, dominos, loto... autant d'occasions de partager rires et convivialité.



DES COLORIAGES "ZEN"

L'atelier Mandalas proposé par Catherine Grau via le Cube Garges a remporté un vif succès !

À TABLE !

Le printemps a apporté son lot de découvertes florales et de plantes bienfaisantes. L'atelier de cuisine à base de plantes sauvages a, une fois encore, rencontré un grand succès auprès des participants.



UNE CONFÉRENCE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Les conférences sur les allergies et sur les produits de la ruche, animées toutes deux par Laurence Picard, ont apporté de nombreuses informations utiles aux seniors pour mieux prendre soin de leur santé.



À VOS PINCEAUX

Chacun peut exprimer son talent artistique : peinture, couture, dessin, art créatif...



UNE BOUGIE DE PLUS !

Régulièrement, les seniors qui souhaitent célébrer leur anniversaire, entourés de leurs ami(e)s se retrouvent à l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir. Ils y profitent de la terrasse et partagent un moment de joie et de convivialité autour d'un gâteau, dans une ambiance fraternelle et bienveillante.

CAUSE ANIMALE

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

Vous aimez les animaux mais ne pouvez pas en adopter pour le moment ? Vous êtes retraité(e) et motivé(e) ? Devenez famille d'accueil pour les chats des rues !

Dans le cadre des campagnes de stérilisation menées par des bénévoles sur la ville, nous recherchons des **familles d'accueil temporaires** pour offrir un lieu de convalescence aux chats stérilisés.

Quel est le rôle d'une famille d'accueil ?

Être famille d'accueil, c'est accueillir un chat dans un environnement calme et bienveillant pendant sa convalescence, juste après une stérilisation ou une castration. Contrairement au refuge, le foyer permet à l'animal de récupérer dans de meilleures conditions, sans stress. C'est un **maillon essentiel du succès des campagnes de stérilisation**. Sans solution d'accueil temporaire, il devient difficile de poursuivre efficacement cette mission.

Temps d'accueil :

48h pour un **chat mâle**

8 jours pour **une chatte**

Nous avons besoin de vous pour poursuivre cette action en faveur du bien-être animal.

Merci pour votre engagement !

+ d'infos : merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e) au 01 34 53 32 92



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

**Samedi 6 septembre,
de 10h à 18h
FORUM DES ASSOCIATIONS**
Parvis de l'Hôtel de Ville



**Dimanche 14 septembre,
de 10h à 13h
COFFEE INDIA US TOUR**



**Samedi 20 septembre,
de 14h à 19h
FÊTE DES CENTRES SOCIAUX**
Centre social municipal et
culturel du Village
Terrain des Pieds Humides



**Samedi 27 septembre,
de 8h à 17h30
BROCANTE SAINT-JUST**
Place du marché Saint-Just



**Lundi 6 octobre 2025 à 19h
CONSEIL MUNICIPAL**
Espace Associatif des Doucettes

**Du 13 au 18 octobre
GARGES AUTOUR
DE L'ALGÉRIE**



**Du 22 au 27 novembre
GARGES AUTOUR DU MAROC**



Inauguration de l'Hôtel de Ville et de la place Nelly Olin

Mercredi 3 décembre 2025



Plus d'information
à venir !

