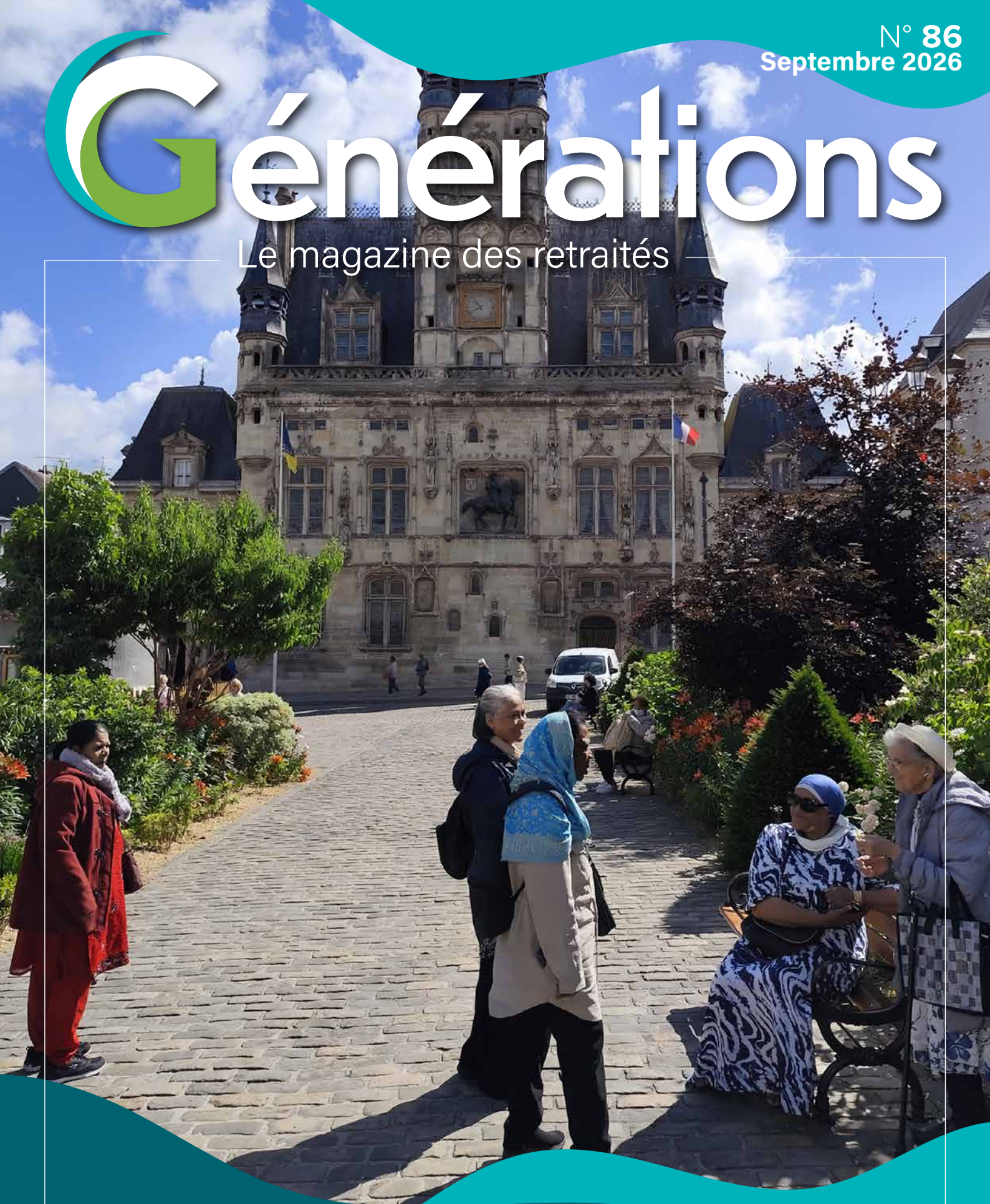


Générations

Le magazine des retraités



**UNE RENTRÉE PLEINE D'IDÉES,
D'ACTIVITÉS ET DE NOUVEAUTÉS**



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

**0134 53 32 41 OU 0134 53 32 23 OU
0134 53 34 65**

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]

Ce numéro contient des visuels réalisés avec l'aide l'intelligence artificielle générative

Imprimerie: RPS Imprimerie [5 rue des Entrepreneurs - 95210 Saint-Gratien]

Dépôt légal: septembre 2026 - ISBN : n° 1627-559

VILLEDEGARGES.FR



SOMMAIRE

Retour en images

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

Je m'informe

Aidants: préserver ceux qui
prennent soin des autres **P. 7**

Je prends soin de moi

Bouger, respirer, vibrer **P. 8-9**

Je m'inscris à...

Sorties et ateliers **P. 10-13**

Parlons-en

Préserveons les abeilles
et les pollinisateurs,
protégeons la biodiversité!
P. 14

Zoom sur...

Deux nouveaux partenaires
pour prendre soin de vous
P. 15

Paroles de bénévoles

De nouvelles activités
à l'École du Temps Libre
et du Bien Vieillir **P. 17-18**

Actualités des partenaires **P. 18**

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



820

**Le Service
Inter Âge et
Maintien à
Domicile a
passé près de
820 appels
auprès de
117 seniors
inscrits sur le
registre plan
canicule.**



ÉDITO



Benoît JIMENEZ

Votre Maire, Président du CCAS

Chères Gargeoises, chers Gargeois,

L'été qui s'achève a une nouvelle fois illustré la force du lien qui unit les seniors de notre ville. Malgré des épisodes de forte chaleur, vous avez été nombreux à participer aux sorties et activités proposées, témoignant de votre envie de partager des moments de convivialité et de découverte. Face à la canicule, la Ville est restée pleinement mobilisée auprès des plus fragiles, grâce à une veille renforcée et à la distribution de brumisateurs pour apporter un peu de fraîcheur à celles et ceux qui en avaient besoin.

À l'approche de l'automne, nous poursuivons cette dynamique avec une programmation riche en sorties, ateliers, conférences et rendez-vous pensés pour favoriser le bien-être, les échanges et le maintien du lien social.

Cette rentrée marque également le renouvellement du Conseil du Bel Âge. Véritable espace de dialogue et de participation, il permettra à de nouveaux membres de contribuer aux projets menés en faveur des Gargeois et de porter leur voix dans la vie de notre commune.

Je vous souhaite une excellente lecture et un bel automne à nos côtés.



Thierry LE RALLE

*Conseiller municipal
délégué aux retraités*

Renouvellement du Conseil du Bel Âge

Votre expérience, votre savoir, vos compétences sont de formidables atouts pour notre ville. Vous pouvez les partager en intégrant le Conseil du Bel Âge et ainsi contribuer à développer des projets d'intérêt général (environnement, éducation, santé, sécurité ...) et éclairer de votre point de vue toute décision intéressant la commune. Informez-vous dès à présent sur les conditions d'inscription en vous rapprochant du Service inter-âge et maintien à domicile dont vous trouverez les coordonnées à la page précédente.



Les activités des derniers mois

▼ SORTIE ANNUELLE DES SENIORS 2026

Les 9, 16 et 23 juin derniers, les seniors étaient conviés à la traditionnelle sortie de l'été avec un déjeuner au domaine de Verderonne dans l'Oise. Pour l'occasion la municipalité a offert un brumisateur de poche aux participants.





▼ CONCERT DE GOSPEL

Les seniors ont pu assister à un grand récital de gospel au Dôme de Paris avec plus de 100 choristes.



▲ VISITE DE LA DEMEURE DE JEAN-CLAUDE BRIALY

Les seniors ont visité et découvert la magnifique demeure de Jean-Claude Brialy, à Monthyon en Seine-et-Marne, et son parc de 3 hectares.

▼ CONCERT DES ANNÉES 80

Malgré la chaleur écrasante les seniors ont pu apprécier à un très beau concert : florilège de chansons des années 80.



▼ UNE JOURNÉE SOUS LE SIGNE DU CHEVAL ET DE LA DANSE, TROTTEZ, VALSEZ

Un bel enchaînement de découvertes sur les chevaux (musée du Cheval de trait, voiture d'antan, outils agricoles) agrémenté d'une balade en carriole et d'un déjeuner dansant à la ferme.



► SORTIE ESTIVALE À LA MER

Dieppe garantit toujours de passer un moment inspirant et reposant près de la mer... sa plage, sa digue et ses commerces ont permis aux seniors de passer un agréable moment.



Les activités des derniers mois

▼ ATELIER PÂTISSERIE

Au cours de cet atelier les seniors ont pu apprendre des recettes faciles à refaire chez soi pour proposer à leurs amis un café gourmand. Les gâteaux étaient aussi beaux que bons !



▼ L'EXPOSITION VERNISSAGE ET LE CONCERT DE MARTIN

Martin, connu sous le surnom de ZEDE, a quant à lui ouvert le vernissage de son exposition intitulée « ambiance des îles », réalisée à partir d'un incroyable travail de collage, par un concert groove accompagné par son groupe de musiciens.



▲ ATELIER VANNERIE

Au cours de cet atelier, Julie a transmis les bases de la vannerie aux seniors, ce qui leur a permis de réaliser un joli cerclage en osier prêt à accueillir des fleurs.

▼ LE CONCERT DE CANDICE

Cette année l'École du temps libre et du bien vieillir a accueilli ses deux premiers concerts live, dont celui de Candice qui a embarqué nos seniors dans le registre de la variété française comme à l'époque des soirées de Maritie et Gilbert Carpentier.



Aidants: préserver ceux qui prennent soin des autres

En France, près de 11 millions de personnes accompagnent régulièrement un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.



Leur rôle est essentiel: aide dans les démarches administratives, accompagnement du quotidien, soutien moral ou présence lors des rendez-vous médicaux. Mais cet engagement, souvent indispensable, peut aussi entraîner fatigue, stress, isolement ou épuisement. Beaucoup

d'aidants ne se reconnaissent d'ailleurs pas comme tels et n'osent pas demander de soutien. Pour les accompagner, l'association **Nouveau Souffle**, créée en 2014, a mis en place des solutions adaptées grâce au soutien de ses partenaires. Son objectif: permettre aux aidants

À NOTER

11 millions d'aidants en France.

1 Français sur 5 est aidant.

+ de **50 %** des aidants exercent également une activité professionnelle.

Beaucoup d'aidants ne se reconnaissent pas comme tels, ce qui retarde leur recours aux dispositifs de soutien.

Inscriptions et + d'infos :
01 34 53 31 65.

de préserver leur équilibre tout en continuant à accompagner leur proche.

L'association propose de nombreux dispositifs: conférences, ateliers thématiques, groupes d'entraide, coachings individuels, séances de bien-être, séjours de répit ainsi que des ressources en ligne. Les accompagnements sont animés par des professionnels ayant eux-mêmes été aidants et sont proposés en présentiel comme en visioconférence. Afin de faire connaître ces dispositifs, le Service Inter Âge et Maintien à Domicile (SIAMD) organise une conférence de présentation de l'association. Les actions proposées sont financées par la conférence des financeurs du Val d'Oise.

UNE CONFÉRENCE DÉDIÉE À GARGES

Une rencontre avec l'association "Nouveau Souffle" permettra de découvrir les solutions existantes et d'échanger autour des principaux enjeux rencontrés par les aidants: gestion du stress, prévention de l'épuisement, communication avec son proche, équilibre entre vie personnelle et rôle d'aidant ou encore démarches administratives.

À l'issue de la conférence, un questionnaire permettra aux participants d'exprimer leurs besoins et leurs préférences (présentiel ou visioconférence). Les réponses serviront à construire un programme d'ateliers adapté au territoire, organisé entre janvier et avril 2027.

Parce que prendre soin d'un proche ne doit pas conduire à s'oublier soi-même, cette conférence est une occasion de découvrir des solutions concrètes, d'être écouté et de trouver un soutien adapté.

Mardi 17 novembre 2026, de 14h à 16h

École du Temps Libre et du Bien Vieillir - 2, rue Jean-Jacques Rousseau

Bouger, respirer, vibrer: **des activités qui font du bien**

Prendre soin de soi passe aussi par le mouvement. À tout âge, une activité physique régulière contribue à préserver sa santé, son autonomie et son moral. Qu'il s'agisse de renforcer son équilibre, de retrouver de la souplesse ou simplement de partager un moment convivial, chacun peut trouver une pratique adaptée à ses envies et à son rythme.



YOGA : SOUPLESSE DOUCE ET SOUFFLE RETROUVÉ

Le yoga, spécialement adapté aux seniors, associe des postures douces, la respiration et la relaxation. Il améliore la souplesse, renforce l'équilibre, soulage les tensions musculaires et favorise un sommeil de meilleure qualité.

Les séances, organisées en petits groupes, permettent à chacun de progresser en toute sécurité.

CHANT MÉDITATIF : APAISER L'ESPRIT, OUVRIR LA VOIE

Autre discipline accessible à tous, le chant méditatif invite à respirer profondément tout en laissant résonner la voix. Inutile de savoir chanter : l'objectif est avant tout de se détendre.

Les vibrations de la voix, associées à une respiration calme, procurent une sensation d'apaisement, améliorent la posture et créent un véritable moment de partage au sein du groupe.

LE TAI-CHI, L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Tout aussi bénéfique, le tai-chi se pratique à travers des mouvements lents et harmonieux. Cette discipline aide à améliorer l'équilibre, la coordination et la mémoire gestuelle, tout en réduisant le risque de chute.

Une séance hebdomadaire suffit pour ressentir progressivement ses effets, à condition de pratiquer avec régularité.

JE PRENDS SOIN DE MOI

RANDONNÉE: NATURE, CŒUR ET CONVIVIALITÉ

Pour celles et ceux qui préfèrent le grand air, la randonnée reste l'une des activités les plus complètes. Marcher en pleine nature entretient le cœur, renforce les muscles et les os, stimule le moral et favorise les échanges. Les sorties proposées sont accessibles à tous, sur des parcours adaptés, et encadrées par l'éducateur sportif Djamal Djebra, garant de la sécurité et de la convivialité du groupe.

Parce que chaque personne est différente, il est essentiel de pratiquer à son propre rythme. Une légère fatigue après l'effort est normale, mais la douleur ne doit jamais être ignorée. En cas de pathologie particulière ou de chirurgie récente, il est recommandé de demander l'avis de son médecin avant de débiter une nouvelle activité.

Pratiquer une activité avec un proche ou un ami augmente la motivation et permet de garder le rythme dans la durée.

COACHING SPORTIF: SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE AMÉLIORÉES

Pour aller plus loin, Djamal Djebra propose également, tout au long de l'année, un accompagnement personnalisé sur l'aire de jeux seniors du Bois Jaurès (rue Duvivier). Les



exercices sont adaptés aux capacités de chacun et permettent de préserver la santé cardiovasculaire, de maintenir la masse musculaire, d'améliorer l'équilibre et la mobilité, tout en procurant un véritable bien-être grâce aux endorphines libérées par l'activité physique.

Pourquoi ne pas composer votre propre programme? Associer une séance de yoga ou de tai-chi à une randonnée hebdomadaire, compléter par un atelier de chant méditatif ou une séance de coaching sportif... Les combinaisons sont nombreuses. L'essentiel est de bouger avec plaisir et régularité.

Chaque activité apporte ses bienfaits; ensemble, elles contribuent à entretenir la forme physique, le moral et le plaisir de partager des moments de convivialité.



TAÏSO JUDO SOUPLESSE ET ÉQUILIBRE

Le taïso judo est une forme de judo assis qui se concentre sur l'échauffement et le renforcement musculaire. C'est une discipline pratiquée à la résidence autonomie Jeanne Carnajac qui est adaptée à tous les niveaux. Le taïso vise à améliorer la mobilité, la souplesse, la respiration et le bien-être général.

Pratique: Les exercices incluent des étirements, des mouvements de respiration et des techniques de posture, souvent réalisés en binômes.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Commencez toujours progressivement. Dix minutes d'activité chaque jour valent mieux qu'une heure que l'on ne renouvellera jamais. La régularité est la meilleure alliée de votre santé.

+ d'infos : 01 34 53 31 65



JE M'INSCRIS À...

Des rendez-vous pour découvrir, apprendre, créer et partager

Tout au long de l'année, le SIAMD vous propose des sorties, des conférences et des ateliers pour prendre soin de vous, découvrir de nouveaux horizons et partager des moments conviviaux. Les places étant limitées, pensez à vous inscrire dès la date d'ouverture des inscriptions.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

Les inscriptions auront lieu à la date indiquée pour chaque animation. Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Le règlement doit intervenir le jour de l'inscription. Si vous souhaitez inscrire une personne de votre entourage (retraite), 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

Places limitées. Merci de vous inscrire sur la liste d'attente; nous vous contacterons en cas de désistement.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Seules les absences pour cause de maladie pourront être remboursées, sur présentation d'un justificatif.

HORAIRES

Seul l'horaire du premier point de ramassage est indiqué dans votre magazine, les horaires des autres points de montée vous seront communiqués lors de votre inscription.

TARIFS

Le principe de la carte de quotient et du tarif fidélité est applicable pour les sorties culturelles. Munis de votre avis d'imposition, n'hésitez pas à demander le calcul de votre quotient pour bénéficier d'une éventuelle remise sur le plein tarif (voir tableau joint dans votre magazine).

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

Les rendez-vous hebdomadaires de vos ateliers

Tout au long de l'année, retrouvez également vos activités régulières :

TAI-CHI – Tous les jeudis à partir du 24 septembre

YOGA – Tous les mardis à 11h à partir d'octobre

CHANT MÉDITATIF – Tous les mercredis à partir du 23 septembre

RANDONNÉES PÉDESTRES – Dès le 11 septembre

COACHING SPORTIF – Une séance par semaine

CLUB PHOTO – Les 1^{er} et 3^e vendredis de chaque mois.

Renseignements et inscriptions :

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

À NE PAS MANQUER EN SEPTEMBRE

Septembre donne le ton de la rentrée avec un programme placé sous le signe de la découverte, du partage et du bien-être. Entre sorties culturelles, journée en famille, ateliers santé et moments de convivialité, profitez de cette nouvelle saison pour faire le plein de rencontres et d'expériences enrichissantes.

JOURNÉE AU PARC SAINT-PAUL AVEC VOS PETITS-ENFANTS

SAMEDI 5 SEPTEMBRE – 10H
50 € (adulte) - 28 € (enfant) -
Places disponibles: 40 adultes - 12 enfants

Offrez-vous une journée de détente au parc Saint-Paul, près de Beauvais. Attractions, spectacles et déjeuner buffet rythmeront cette sortie à partager avec vos petits-enfants... Ou tout simplement entre amis! Les amateurs de pêche pourront également apporter leur matériel pour profiter pleinement du cadre.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Prévoyez une tenue confortable et des chaussures adaptées.

BIENVENUE À LA RETRAITE

JEUDI 10 SEPTEMBRE – 14H (RÉUNION D'INFORMATION)
École du Temps Libre et du Bien Vieillir
Gratuit - Places disponibles: 40

La retraite marque le début d'une nouvelle étape de vie. Pour bien l'aborder, participez à cet atelier spécialement conçu pour les jeunes retraités (moins de deux ans). En petit groupe, vous bénéficierez de conseils, d'échanges et de repères pour construire sereinement cette nouvelle période de vie.

GRATUIT



NOTRE-DAME DE PARIS

MARDI 15 SEPTEMBRE - 13H

33 € - Places disponibles : 24 places

Accompagné de votre guide, redécouvrez la majestueuse cathédrale Notre-Dame et son histoire. Après la visite, profitez d'un agréable goûter au café Panis, au cœur du quartier, avant le retour vers Garges-lès-Gonesse.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Chaussures confortables et tenue adaptée à la météo.

LE PÈRE-LACHAISE AUTREMENT

VENDREDI 18 SEPTEMBRE - 14H30

34 € - Places disponibles : 40 places

Partez à la découverte du plus célèbre cimetière parisien, véritable musée à ciel ouvert où reposent de nombreuses personnalités. Grâce aux audiophones, vous profiterez pleinement des explications de votre guide avant de partager un goûter convivial.

LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

Le parcours s'effectue à pied : privilégiez des chaussures confortables.

RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ NATURELLEMENT : ATELIER PLANTES MÉDICINALES

MARDI 29 SEPTEMBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Découvrez comment les plantes médicinales peuvent contribuer à votre bien-être au quotidien. Delphine vous partagera ses conseils et vous accompagnera dans la réalisation d'un remède naturel que vous emporterez chez vous.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Pensez à apporter un carnet pour noter toutes les astuces de l'atelier.

À NE PAS MANQUER EN OCTOBRE

Octobre invite à prendre soin de soi tout en satisfaisant sa curiosité. Entre patrimoine, cuisine, santé et découvertes insolites, laissez-vous surprendre par une programmation riche en rencontres et en expériences.

CONFÉRENCE SANTÉ MIEUX PRÉVENIR LES RHUMES

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Gratuit - Places disponibles : 30 places

Et si la meilleure façon de combattre le rhume était de renforcer naturellement son organisme ? Lors de cette conférence, Anne Candau vous expliquera les mécanismes de l'immunité et partagera de nombreux conseils pour prévenir les infections hivernales et mieux les soigner.

LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Les gestes du quotidien sont souvent les plus efficaces pour préserver son immunité.

GRATUIT

LES COULISSES DU SLIP FRANÇAIS - VISITE EXCEPTIONNELLE

VENDREDI 2 OCTOBRE - 10H

25 € - Places disponibles : 20 places

Poussez les portes de l'usine Bonne Nouvelle à Aubervilliers et découvrez l'envers du décor de la fabrication française. Vous suivrez toutes les étapes de confection d'un sous-vêtement, entre savoir-faire traditionnel, innovation et fabrication locale. En souvenir de cette visite originale, chacun repartira avec son boxer du Slip Français.



LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

Une visite idéale pour les curieux qui souhaitent découvrir un savoir-faire français reconnu.

DÉCOUVREZ L'ALIMENTATION VIVANTE - ATELIER CUISINE

JEUDI 8 OCTOBRE - 9H

École du Temps Libre

et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Apprenez à cuisiner autrement grâce aux aliments crus, végétaux et naturels. Vous préparerez un menu complet que vous dégusterez ensemble avant de repartir avec de nombreuses idées de recettes faciles à refaire chez vous.



LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

Les recettes proposées sont simples, gourmandes et facilement réalisables au quotidien.

SUR LES TRACES DES JEUX OLYMPIQUES « L'HÉRITAGE DES JOP 2024 »

MARDI 13 OCTOBRE - 9H30

62 € - Places disponibles : 50 places

Revivez les Jeux Olympiques autrement ! Cette journée vous emmène dans les coulisses du Stade de France avant une découverte commentée des principaux sites qui ont transformé la Seine-Saint-Denis à l'occasion des Jeux de Paris 2024. Déjeuner au restaurant inclus.

LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

Chaussures confortables indispensables. Cette visite comprend plusieurs déplacements à pied et n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite. Les objets tranchants et les bagages volumineux ne sont pas admis, prévoyez un sac léger.

PRENEZ SOIN DE VOTRE VUE - CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE

MARDI 20 OCTOBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

Gratuit - Places disponibles : 30 places

Découvrez les bienfaits du Qi Gong des yeux avec Anne Candau. Grâce à des mouvements doux et accessibles, apprenez à soulager la fatigue visuelle, stimuler les muscles oculaires et favoriser une meilleure circulation de l'énergie.

LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

Quelques minutes d'exercices chaque jour suffisent pour ressentir leurs bienfaits.

GRATUIT

JE M'INSCRIS À...

ENEZ DÉCOUVRIR LA NUMÉROLOGIE AVEC VÉRONIQUE BERGER

MARDI 21 OCTOBRE - 14H
École du Temps Libre et du Bien Vieillir
Gratuit - Places disponibles : 30 places

La numérologie est une pratique symbolique qui associe une signification aux nombres issus de la date de naissance et du nom. Elle vise à mieux comprendre la personnalité, les talents et le chemin de vie d'une personne.



CONFÉRENCE SUR LES SOINS LYMPHATIQUES DU VISAGE

MARDI 26 OCTOBRE - 14H
École du Temps Libre et du Bien Vieillir
Gratuit - Places disponibles : 40 places

La lymphe contribue à l'élimination des toxines et au bon équilibre de la peau. Le drainage lymphatique aide à décongestionner le visage, réduire les poches et redonner éclat et tonicité. Découvrez les bienfaits de cette technique avec Marie-Pierre.

INITIEZ-VOUS À LA CUISINE VÉGANE ATELIER GOURMAND

MARDI 27 OCTOBRE - 9H
École du Temps Libre et du Bien Vieillir
7 € - Places disponibles : 12 places

Découvrez une cuisine généreuse et pleine de saveurs, sans produits d'origine animale. Guidé par Simo, vous réaliserez plusieurs recettes avant de partager une dégustation conviviale.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

L'occasion idéale de découvrir de nouvelles saveurs, sans changer toutes ses habitudes alimentaires.

HALLOWEEN EN FAMILLE - ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

MERCREDI 28 OCTOBRE - 14H
École du Temps Libre et du Bien Vieillir
7 € - Places disponibles : 12 places

Petits et grands sont invités à vivre un après-midi mêlant nature, contes et découvertes autour des plantes. Un moment convivial et poétique pour explorer les trésors du végétal et se reconnecter à la magie du vivant.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

N'hésitez pas à venir accompagné de vos petits-enfants pour partager un moment inoubliable.

À NE PAS MANQUER EN NOVEMBRE

Novembre est placé sous le signe de la convivialité. Entre théâtre, traditions, créations artisanales et bien-être naturel, profitez de cette période automnale pour vous offrir de beaux moments de découverte et de partage.

CRÉEZ VOTRE PROPRE BOUGIE - ATELIER CRÉATIF

MARDI 3 NOVEMBRE - 14H
École du Temps Libre et du Bien Vieillir
7 € - Places disponibles : 12 places

Laissez parler votre créativité en réalisant une bougie décorative qui apportera une touche chaleureuse à votre intérieur. Guidé pas à pas par Candice, vous découvrirez les différentes étapes de fabrication et repartirez avec votre création.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Aucune expérience n'est nécessaire : chacun avance à son rythme.

UNE SOIRÉE... À SUCCÈS! - THÉÂTRE

SAMEDI 7 NOVEMBRE
43 € - Places disponibles : 40 places - Catégorie 1

Venez découvrir « Un succès fou », la comédie irrésistible de Sébastien Castro mise en scène par José Paul. Quiproquos, situations improbables et humour rythment cette pièce où trois parfaits inconnus voient leur destin basculer le temps d'une soirée.

LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

Installez-vous confortablement... Les éclats de rire sont garantis!

FÊTONS LE BEAUJOLAIS NOUVEAU - JOURNÉE FESTIVE

JEUDI 19 NOVEMBRE - 12 H 15
61 € - Places disponibles : 50 places

Comme chaque année, célébrez l'arrivée du Beaujolais nouveau dans le cadre élégant du château de Montataire. Au programme : déjeuner, après-midi dansante au son de l'accordéon et goûter dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Une sortie idéale pour venir entre amis... ou faire de nouvelles rencontres.



COMPOSEZ VOTRE PHARMACIE NATURELLE - ATELIER PLANTES MÉDICINALES

MARDI 24 NOVEMBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Découvrez les plantes incontournables de l'hiver et apprenez à préparer vos propres remèdes naturels. Au fil de l'atelier, Delphine vous transmettra des conseils simples et accessibles pour gagner en autonomie et prendre soin de vous au quotidien. Vous repartirez avec votre préparation et un support pratique.

LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Les remèdes naturels viennent en complément des traitements prescrits. N'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé.

À NE PAS MANQUER EN DÉCEMBRE

Les fêtes approchent ! Décembre est l'occasion de ralentir le rythme, de laisser parler sa créativité et de partager des moments chaleureux. Ateliers gourmands, créations artisanales et sortie festive vous accompagneront jusqu'à la fin de l'année.

DÉCOUVREZ L'ART DE LA VANNERIE ATELIER CRÉATIF

MARDI 1^{ER} DÉCEMBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Initiez-vous à un savoir-faire ancestral en réalisant un objet décoratif pour les fêtes de fin d'année. Guidés par Julie, vous découvrirez les gestes essentiels de la vannerie dans une ambiance conviviale avant de repartir avec votre création.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

La patience est la clé de la vannerie... Laissez-vous simplement guider !

CRÉEZ VOTRE DIFFUSEUR DE PARFUM - ATELIER CRÉATIF

JEUDI 3 DÉCEMBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Composez un diffuseur de parfum qui embaumera votre intérieur tout au long de l'hiver. Vous découvrirez les bases de la composition olfactive et repartirez avec une création élégante et personnalisée.

LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Les senteurs influencent notre humeur : choisissez celles qui vous procurent bien-être et sérénité.

LES DOUCEURS DE NOËL ATELIER PÂTISSERIE

LUNDI 7 DÉCEMBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Gaëlle vous dévoilera ses recettes de biscuits de Noël à partager en famille ou entre amis. À l'issue de l'atelier, chacun repartira avec ses réalisations et de nouvelles idées gourmandes à reproduire à la maison.

LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Une jolie boîte en métal permettra de conserver vos biscuits plusieurs semaines.

CRÉEZ VOTRE PARFUM ATELIER SENSORIEL

MARDI 8 DÉCEMBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Partez à la découverte des différentes familles de fragrances et composez un parfum qui vous ressemble. Une expérience originale mêlant créativité, émotions et souvenirs olfactifs.

LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Laissez parler votre instinct : le parfum est avant tout une émotion.

UN VOYAGE DANS LE PARIS DE LA BELLE ÉPOQUE - DÉJEUNER-SPECTACLE « LA CRÉMAILLÈRE 1900 »

JEUDI 10 DÉCEMBRE - 11H30

67 € - Places disponibles : 50 places

Montez à bord du petit train de Montmartre et laissez-vous transporter jusqu'au célèbre restaurant La Crémillère 1900, au cœur de la place du Tertre. Déjeuner, spectacle, French Cancan, chansons françaises et temps libre dans les ruelles de Montmartre composeront cette journée placée sous le signe de la fête et de la tradition.



LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

N'oubliez pas votre appareil photo : Montmartre est l'un des plus beaux quartiers de Paris.

LES BOUGIES DE NOËL ATELIER CRÉATIF

VENDREDI 11 DÉCEMBRE - 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Dans une ambiance de fêtes, réalisez une bougie décorative aux couleurs et aux senteurs de Noël. Une création personnalisée qui trouvera naturellement sa place sur votre table ou dans votre décoration.

LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Une création faite main est aussi une belle idée de cadeau.

ATELIER CHOCOLAT ATELIER CUISINE

VENDREDI 21 DÉCEMBRE

- 14H

École du Temps Libre et du Bien Vieillir

7 € - Places disponibles : 12 places

Dans une ambiance de fêtes, venez réaliser vos chocolats pour les fêtes de fin d'année avec Candice.



Préservons les abeilles et les pollinisateurs, protégeons la biodiversité!

Chaque jour, abeilles, bourdons, papillons et autres pollinisateurs jouent un rôle essentiel en assurant la pollinisation de nombreuses plantes. Sans eux, une grande partie de notre alimentation et de notre biodiversité serait menacée. Aujourd'hui, ces précieux alliés sont fragilisés par la disparition de leurs habitats, l'usage de pesticides et les dérèglements climatiques. Pourtant, près de 80 % des plantes à fleurs dépendent, au moins en partie, de leur action.

LA BONNE NOUVELLE? CHACUN PEUT AGIR!

Jardin, cour ou balcon : quelques gestes simples suffisent. Plantez des espèces mellifères comme la lavande, le thym, la sauge, le trèfle ou le tournesol, et privilégiez les variétés locales. Renoncez aux pesticides, même présentés comme inoffensifs pour les insectes. Laissez aussi davantage de place à la nature : une pelouse moins souvent tondue, une haie diversifiée ou un coin de jardin plus sauvage offrent nourriture et abri aux pollinisateurs. Installez un point d'eau peu profond avec quelques cailloux afin qu'ils puissent s'abreuver en sécurité.

UN JARDIN VIVANT PROFITE À TOUTE LA NATURE

En accueillant les pollinisateurs, vous favorisez également la présence d'oiseaux, de coccinelles, de hérissons et de nombreux autres auxiliaires qui participent naturellement à l'équilibre du jardin.

Un espace plus naturel est souvent plus vivant, plus coloré... et demande parfois moins d'entretien qu'on ne l'imagine.

Parlez-en autour de vous! Plus nous serons nombreux à adopter ces gestes simples, plus nos jardins, balcons et espaces verts deviendront de véritables refuges pour la biodiversité.



À VOS AGENDAS: LE GOÛTER DES ABEILLES

GRATUIT

Le 25 septembre 2026 à 14h la communauté d'agglomération Roissy-Pays-de-France en partenariat avec le SIAMD organise à l'École du temps libre et du bien vieillir, le goûter des abeilles. Atelier pédagogique sur le rôle des abeilles et des pollinisateurs dans notre alimentation. Jeux, échanges et dégustation permettent de comprendre les liens entre biodiversité et alimentation humaine. Inscrivez-vous nombreux dès réception du magazine au 01 34 53 31 65.

Roissy
Pays de
France
AGGLOMÉRATION

LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

Même quelques pots de fleurs mellifères sur un balcon peuvent devenir une précieuse halte pour les abeilles et les autres pollinisateurs.

LE SAVIEZ-VOUS?

La ville de Garges-lès-Gonesse possède 10 ruches dont le miel a été primé en 2025

Une abeille visite entre **2 000 et 5 000 fleurs par jour**.

Pour produire **1 kg de miel**, une colonie doit butiner près de **4 millions de fleurs**.

Une ruche peut accueillir **20 000 à 60 000 abeilles** en pleine saison.

La France compte près de **1 000 espèces d'abeilles**, dont une seule est domestique. Toutes les autres sont des abeilles sauvages, discrètes mais indispensables à la pollinisation.

Certaines années, jusqu'à **30 % des colonies d'abeilles domestiques** disparaissent en France.

En Europe, près de **30 % des espèces d'abeilles sauvages** sont en déclin.

Pour en savoir plus : rapprochez-vous des associations naturalistes ou consultez les conseils proposés par les organismes spécialisés dans la protection de la biodiversité. **Mardi 17 novembre 2026, de 14h à 16h**

Deux nouveaux partenaires pour prendre soin de vous



Deux nouveaux partenaires rejoignent le SIAMD pour vous accompagner vers un mode de vie plus actif et plus sain. Marche, activité physique adaptée, alimentation équilibrée... Ces activités sont financées par la conférence des financeurs.

CITYGEM : MARCHER DEVIENT UN VÉRITABLE PLAISIR

Et si vos promenades devenaient de véritables aventures ? Grâce à l'application CityGem, chaque sortie se transforme en une découverte immersive du patrimoine local.

En un clic sur le bouton « GO », laissez-vous guider par le GPS et profitez de commentaires audios qui se déclenchent automatiquement tout au long du parcours. Histoires méconnues, lieux insolites, anecdotes surprenantes : redécouvrez votre ville sous un nouveau regard, à votre rythme.

En partenariat avec le CCAS, CityGem proposera également des balades collectives encadrées par un animateur de l'équipe. Une occasion idéale de marcher, d'explorer son territoire et de partager un moment convivial avec d'autres participants.

Et parce que chaque pas compte, l'application vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, distance parcourue et progression sont affichés à la fin de chaque balade.



Plusieurs parcours sont déjà accessibles à Garges-lès-Gonesse, Sarcelles, Dugny, Stains et Pierrefitte-sur-Seine. Le programme des prochaines sorties est en préparation : inscrivez-vous dès la parution du magazine

pour recevoir le calendrier et ne manquer aucun rendez-vous !

Conférence de présentation
Jeudi 24 septembre à 14 h
SIAMD - 2, rue Jean-Jacques Rousseau - Garges-lès-Gonesse

AS MOUVEMENT : RETROUVER LA FORME EN DOUCEUR



Envie de retrouver la forme, de prendre soin de votre santé et de partager un moment convivial ? Rejoignez le programme « Val-d'Oise en Mouvement - Bien-être et Nutrition » proposé par le SIAMD et animé par l'association AS Mouvement.

- 10 séances en petit groupe
- Activité physique adaptée à chacun
- Conseils nutritionnels simples et économiques
- Accompagnement par des professionnels qualifiés

Un parcours ludique et motivant pour adopter de bonnes habitudes, gagner en vitalité et prendre soin de soi au quotidien. Une

séance de bilan clôturera le programme pour valoriser les progrès réalisés et les conseils acquis. Parce qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre en mouvement !

Conférence de présentation
Vendredi 9 octobre à 14 h
SIAMD - 2, rue Jean-Jacques Rousseau - Garges-lès-Gonesse

LE CONSEIL GÉNÉRATIONS

La meilleure activité physique est celle que l'on pratique avec plaisir et régulièrement. Commencez à votre rythme : quelques pas aujourd'hui peuvent devenir une belle habitude demain.
+ d'infos : 01 34 53 34 65 ou 01 34 53 32 41

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

Derrière chaque activité, chaque atelier, chaque permanence convivialité il y a des femmes et des hommes qui donnent un peu de leur temps avec enthousiasme. À travers ces quelques photos, découvrez les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir dans les coulisses des animations, au plus près des seniors. Leur engagement, leur disponibilité et leur bonne humeur contribuent chaque jour à faire vivre cette belle aventure humaine.

MOSAÏQUE EN COULEURS

Les seniors ont pu créer la mosaïque de leur choix avec Candice lors de cet atelier.



BOUGIES PERSONNALISÉES

Pendant l'atelier « bougie », les seniors ont appris plusieurs techniques de décoration et de création.

LES BIENFAITS DE LA ROSE

L'atelier consacré à la rose a permis à plusieurs retraitées de créer une crème ou un baume.



UN ANNIVERSAIRE SURPRISE

Surprise pour la bénévole Betty, plusieurs seniors visiteurs lui avaient confectionné un gâteau pour son anniversaire.



DÉLICES EN CHOCOLAT

Chocolat noir, au lait, en cœur ou en plateau... Candice a dévoilé aux retraités ses astuces de fabrication.



CRÉATIONS EN TISSU

L'atelier couture a permis aux retraitées de réaliser de nombreux ouvrages en tissu.



L'ESPRIT CRÉATIF

Les ateliers créatifs rencontrent toujours autant de succès.

CUISINE DE SAISON

Anne Candau a fait le plein avec ses ateliers et conférences sur la cuisine de saison.



CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Pauline a partagé de nombreuses recettes aux huiles essentielles, dégustées ensuite en groupe.



DES ÉVENTAILS POUR L'ÉTÉ

L'atelier animé par Candice a permis de réaliser de magnifiques éventails.



ÉVEIL DES SENS

L'atelier olfactif de Pauline a ravivé des souvenirs d'enfance et stimulé l'odorat.



DES CONFÉRENCES PLÉBISCITÉES

Les conférences de Laurence Picard, naturopathe, remportent toujours un vif succès.

LES ATELIERS DU CUBE GARGES

Avec Catherine Grau, les seniors ont participé à plusieurs ateliers proposés par Le Cube Garges.

Être bénévole à l'École du temps libre et du bien vieillir

Vous avez un peu de temps à partager, l'envie de transmettre votre expérience ou simplement de rencontrer de nouvelles personnes ? **L'École du Temps Libre et du Bien Vieillir** recherche des bénévoles pour participer à ses activités et à ses projets. Pas besoin de compétence particulière : votre motivation, votre écoute et votre bonne humeur sont les plus belles qualités ! Être bénévole, c'est avant tout vivre une aventure humaine enrichissante, créer du lien, échanger, apprendre des autres et contribuer à des actions utiles pour tous.

- Faire de nouvelles rencontres ;
- Partager ses savoirs et son expérience ;
- Participer à des projets porteurs de sens ;
- S'engager selon ses disponibilités.

Quelques heures ou une demi-journée par mois peuvent faire toute la différence.

Alors, pourquoi ne pas nous rejoindre ?

Ensemble, faisons vivre une école dynamique, conviviale et ouverte à tous !

Renseignements :

Mme Verstraete - 06 0140 4133

Des associations à vos côtés, tout au long de la vie

Être bien accompagné, trouver une écoute ou bénéficier de conseils adaptés est parfois essentiel. Le CCAS travaille aux côtés de plusieurs associations qui mettent gratuitement leurs compétences au service des habitants. Découvrez leurs permanences et les aides qu'elles peuvent vous apporter.

MAISON DU DIABÈTE ET DE LA NUTRITION 95 PRÉVENIR, COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 (MDN95) est un espace d'information, d'écoute et d'accompagnement ouvert à toute personne souhaitant mieux comprendre le diabète, améliorer son alimentation ou être orientée vers les ressources adaptées.

Des professionnels vous accueillent lors de permanences gratuites, dans un cadre confidentiel et bienveillant.

Permanences : tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h, sur rendez-vous.
Centre social Jean-Baptiste Corot - 1, rue Jean-Baptiste-Corot - Garges-lès-Gonesse

À savoir : la MDN95 n'est ni un centre de soins, ni une association de patients. Aucun produit n'est commercialisé et toutes les prestations proposées sont entièrement gratuites.

+ d'infos : 06 15 45 79 58 / www.mdn95.fr



UNAFAM: UNE ÉCOUTE POUR LES FAMILLES CONFRONTÉES AUX MALADIES PSYCHIQUES

L'UNAFAM accompagne les proches de personnes vivant avec des troubles psychiques. Les permanences offrent un espace d'écoute, de soutien moral et d'information, dans le respect le plus strict de la confidentialité.

Les bénévoles peuvent également vous accompagner dans certaines démarches administratives et vous orienter vers les structures adaptées.

Permanences : le deuxième jeudi de chaque mois, de 16 h 30 à 18 h 30, sur rendez-vous.

+ d'infos : 06 80 73 94 13 / 95@unafam.org / www.unafam95.fr



JALMALV: ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS LES MOMENTS LES PLUS DIFFICILES

L'association
Jusqu'à
la Mort
Accompagner
La Vie
(JALMALV)



soutient les personnes confrontées à la maladie grave d'un proche ou au deuil.

Ses bénévoles, spécialement formés à l'accompagnement, proposent une écoute attentive, bienveillante et confidentielle aux familles, aux personnes malades ainsi qu'aux professionnels qui les entourent.

L'antenne Écoute Deuil de Sarcelles accueille également les personnes ayant perdu un proche, en entretien individuel ou au sein d'un groupe de parole où chacun peut s'exprimer librement, dans le respect de son histoire.

Permanences : Écoute Deuil - Maison de quartier Watteau
Route des Refuzniks - 95200 Sarcelles

+ d'infos : 06 35 31 80 31 / www.jalmalv.fr

LE CONSEIL DE GÉNÉRATIONS

Demander de l'aide ou des conseils n'est jamais un signe de faiblesse. Les associations partenaires sont là pour vous écouter, vous informer et vous accompagner gratuitement, en toute confidentialité.

Les événements à venir !



05
sept.

🕒 10h à 18h

Forum des associations

Place Nelly Olin



🕒 14h à 19h

Fête des quartiers

Terrain des Pieds Humides - Centre social municipal et culturel du Village



26
sept.

🕒 8h à 17h30

Brocante Saint-Just

Place du marché Saint-Just



🕒 12h

Lancement Octobre Rose

Place Nelly Olin

30
sept.



12 au 17
oct.

Garges autour de Cabo Verde

Dans toute la ville



Garges autour de Cabo Verde



du 12
au 17
octobre



villedegarges.fr