N° 80
Septembre 2024

# Générations

Le magazine des retraités

## Année olympique :
Une rentrée placée sous le signe de la santé par l'activité physique !

GARGES
Centre Communal d'Action Sociale
Bien vivre sa retraite

Générations Septembre 2024_BAT.indd 1 14/08/2024 13:02

# SOMMAIRE


**Retour en images**

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

**Je prends soin de moi**

Ateliers nutrition **P. 7**

**Je m'inscris à...**

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

**Je m'informe**

Signalons la maltraitance animale ! **P. 12-13**

**Parlons-en**

Des changements pour la carte solidarité **P. 14**

**Zoom sur...**

Nouvelles règles pour la loi de financement **P. 15**

**Paroles de bénévoles**

Des bénévoles toujours très motivés après 8 ans **P. 16-17**

**Actualités des partenaires**

L'agenda de votre commune **P. 18**

**490**

**seniors ont participé à la sortie annuelle 2024 au Parc animalier Parrot World**


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

**POUR NOUS ÉCRIRE :**
CCAS -SIAMD
8 place de l'Hôtel de Ville –
95140 Garges-lès-Gonesse


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

- Du lundi au mercredi : de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h 30
- Le jeudi : de 13 h à 20 h
- Le vendredi : de 13 h à 17 h 30


**01 34 53 32 23**
*Courriel : seniors@villedegarges.com*


## BRÈVE

Les seniors de la Résidence Jeanne Carnajac ont profité du traditionnel repas d'été en compagnie de Monsieur le Maire et ses élus.

**Direction de la publication :** Benoit Jimenez
**Rédaction :** Direction de la Communication de la Ville de Garges-lès-Gonesse [dircommunication@villedegarges.com]
**Conception / Réalisation :** Agence RDVA [14 rue de Paris - 95330 Domont]
**Imprimerie :** Edgar [80 rue André Karman - 93300 Aubervilliers]

**Dépôt légal :** septembre 2024 - ISBN : n° 1627-559


WWW.VILLEDEGARGES.FR

Ville Fleurie




Générations Septembre 2024_BAT.indd 2 14/08/2024 13:03

# ÉDITO

Benoit **JIMENEZ**
*votre Maire, Président du CCAS*

Chères Gargeoises, Chers Gargeois,

Durant tout l'été, les Jeux Olympiques et Paralympiques se sont installés à Garges ! Nous avons eu la joie de vivre un moment historique avec le passage dans nos rues de la Flamme olympique, 32 ans après son premier passage dans le cadre des Jeux Olympiques d'Albertville en 1992.

Cette année, placée sous le signe du sport, nous rappelle aussi l'importance de l'activité physique pour notre santé, tant physique que mentale. Pour poursuivre cette année olympique, vous pouvez retrouver dans votre magazine toutes les informations pour pratiquer des activités sportives adaptées à tous et vous épanouir pleinement à Garges.

En parallèle, j'ai été très heureux de passer de beaux moments avec vous lors de la sortie annuelle. Celle-ci avait lieu cette année au parc animalier de Parrot World, où vous avez pu profiter à la fois du soleil et de la découverte d'un très beau parc.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une très belle rentrée et une bonne lecture !

À très vite.

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*

## CONSEIL DU BEL ÂGE

**Les membres du Conseil du Bel âge, très engagés depuis leur investiture, ont eu l'occasion de se familiariser de manière approfondie avec le fonctionnement du Service Inter-Âge et du Maintien à Domicile. Ils ont également visité la résidence autonomie Jeanne Carnajac, donné leur avis sur le thème du prochain repas annuel et goûté aux différentes offres de colis de fin d'année proposées par les entreprises ayant répondu à l'appel d'offre, en apportant leurs commentaires.**

Générations Septembre 2024_BAT.indd 3 14/08/2024 13:03

RETOUR EN IMAGES

# Les activités des derniers mois

## SORTIE ANNUELLE

**La sortie annuelle des seniors s'est déroulée dans le magnifique parc animalier Parrot World situé à Crécy-la-Chapelle.**

## ▼ LA PLUS GRANDE VOLIÈRE D'EUROPE

Une fois à l'intérieur de la plus grande volière d'Europe, les seniors ont pu admirer les loutres, les jaguars, les flamants roses mais aussi les ibis rouges avec des explications pour ceux qui avaient choisi l'option « soigneur » sur les besoins et les soins prodigués aux animaux.

Générations Septembre 2024_BAT.indd 4 14/08/2024 13:03

## ▼ DÉJEUNER GASTRONOMIQUE

Après cette belle matinée ensoleillée dans ce magnifique parc, auprès des animaux, les seniors ont rejoint Monsieur le Maire et son équipe pour un repas gastronomique et une après-midi dansante !

## ▼ INITIATION AU GOLF

Les autres seniors avaient choisi de profiter d'une initiation au golf.

**Parrot World** est un parc animalier immersif situé à Crécy-la-Chapelle en Île-de-France où les perroquets sont les ambassadeurs de la nature, si fragile et malmenée dans de nombreuses régions du monde. Fondé par Éric Vignot, il a pour intérêt d'amplifier la voix de la Parrot Wildlife Foundation, une fondation qu'il a créée en 2015 pour venir en aide aux perroquets menacés dans la nature, en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie, notamment.

Ouvert en 2020, Parrot World permet aux visiteurs de découvrir la beauté et la diversité des paysages sud-américains. Dans un décor exotique, les perroquets peuvent voler en plein air aux côtés d'autres espèces menacées présentes au sein de leur habitat naturel : jaguars, loutres, ibis, flamants roses... Si vous aussi, vous souhaitez devenir des ambassadeurs de la nature et venir en aide aux perroquets, vous pouvez faire un don en suivant ce lien : parrotwildlifefoundation.org/faire_un_don/



Générations Septembre 2024_BAT.indd 5 14/08/2024 13:03

RETOUR EN IMAGES

# Les activités des derniers mois

### ▲ ROUTE DE LA ROSE

Les roses anciennes ont parfumé cette journée de leur jolie senteur. Le spectacle des papillons était incroyable.

### ▼ SORTIE ÉTAPLES

Les seniors ont beaucoup apprécié cette sortie au Touquet.

### ▼ SORTIE NATURE À ÉCOUEN

La sortie nature dans la forêt d'Écouen a ravi les seniors. Ils ont découvert, grâce à Anne Candau, de nombreuses plantes sauvages comestibles qui seront de nouveau cueillies et cuisinées le 18 octobre prochain lors d'un atelier cuisine pour des bienfaits sur notre santé.

### ▼ VISITE DU CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU

Une formidable journée à Fontainebleau avec un château digne des plus beaux contes de Grimm. Le musée des locomotives a été l'occasion de se souvenir des voyages d'antan.

### ▼ BAIE DE SOMME

Comme l'année dernière la sortie en Baie de Somme a enchanté les seniors qui ont même pu voir les bébés phoques !

### ▲ SORTIE À HONFLEUR

Sortie libre à Honfleur, les seniors ont goûté au charme de cette cité balnéaire !



Générations Septembre 2024_BAT.indd 6 14/08/2024 13:03

# Je prends soin de moi en devenant acteur de mon alimentation avec les ateliers cuisine

GRATUIT

**L'atelier nutrition du PRIF a pour objectif de vous apprendre à bien vous nourrir pour bien vieillir. De nombreux experts, forts de plusieurs années d'études, s'accordent à dire que l'avancée en âge accroît les risques de déséquilibres alimentaires et de carences. Pourtant, il est prouvé que la nutrition est un facteur déterminant majeur du bien vieillir.**

Pour approfondir vos connaissances en nutrition et redécouvrir le plaisir de bien manger et de cuisiner, le SIAMD vous propose plusieurs ateliers sur ces thèmes cet automne.

Tout d'abord l'atelier proposé par le PRIF vous permettra d'améliorer votre qualité de vie grâce au bien manger grâce à des expériences gustatives ludiques. Cet atelier nutrition, animé par des professionnels engagés et bienveillants, (diététiciens et nutritionnistes spécialisés dans les besoins et attentes du public senior), se déroule sur 7 séances et traitera le sujet de manière très approfondie. La première séance sera consacrée à la rencontre entre les seniors et l'intervenante afin de cerner leurs habitudes alimentaires tandis que la seconde séance explicitera les recommandations faites par le Programme National Nutrition Santé (PNSS). La 3e évoquera le sujet du budget consacré à l'alimentation ainsi qu'au gaspillage. Les 4e et 5e séances éclaireront les participants sur l'importance d'allier une alimentation équilibrée, saine à une activité physique régulière.

Clôturé par un atelier pratique avec une recette choisie par le groupe, ce temps sera l'occasion pour tous de partager un moment convivial et d'identifier les comportements favorables et défavorables, ce qui pourra être amélioré et casser les idées reçues autour de l'alimentation. Toutes les séances seront travaillées avec des outils ludiques : portraits chinois, quizz, photolangages, accompagnés d'échanges autour des expériences de tous et de leurs trucs et astuces.

Les participants pourront apprendre ce qu'est une pyramide alimentaire, comprendre l'évolution des besoins en fonction du vieillissement, comprendre les étiquettes (nutriscore) pour faire des courses sans se ruiner par le biais d'initiatives anti-gaspillage. Les ateliers vous apprendront également à utiliser des alternatives au sucre et aborder des problèmes alimentaires (intolérance au gluten, au lactose, etc.), à mettre en place une routine alimentaire pour lutter contre la dénutrition, de faire le lien entre alimentation et sommeil, d'apprendre à déguster en pleine conscience.

Les 2 actions (conférence sur la nutrition et atelier cuisine avec des plantes comestibles animés par Anne Candau) pourront compléter ce que vous aurez appris dans l'atelier du PRIF, mais peuvent être faites indépendamment (voir pages 10 et 11) L'atelier de cuisine végane animée par Simo constitue une autre approche alimentaire qui permet de varier les plaisirs sans culpabiliser, que ce soit vis-à-vis de la souffrance animale ou des carences alimentaires que beaucoup pensent avoir s'ils ne consomment plus de viande et de produits laitiers. L'ensemble de ces ateliers s'adresse aux seniors autonomes de 60 ans et plus, vivant chez eux. 10/15 personnes maximum.

**+ d'infos : (programme et calendrier) au 01 34 53 32 41 ou au 01 34 53 32 23**

Générations Septembre 2024_BAT.indd 7 14/08/2024 13:04

# JE M'INSCRIS À...

## Infos pratiques

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties organisées par le CCAS, il faut être retraité(e), âgé(e) d'au moins 60 ans, être domicilié(e) sur Garges-lès-Gonesse ou être parrainé(e) par un(e) retraité(e) gargeois(e). Les inscriptions **ont lieu** à la date indiquée pour chaque animation. **Certaines inscriptions peuvent être prises par téléphone lorsqu'elles sont gratuites, les animations payantes se font en présentiel auprès du service.** Le règlement doit intervenir le jour de l'inscription. Si vous souhaitez inscrire une personne de votre entourage (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 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).

*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.*

## TRÈS IMPORTANT

***Lors des sorties en dehors de Garges, il est impératif d'emporter un moyen de paiement (de préférence une carte bleue pour faciliter le rapatriement en cas d'hospitalisation), votre carte Vitale, votre pièce d'identité et, si vous en avez une, votre carte de mutuelle.***

**Tous vos ateliers habituels reprennent en septembre 2024 à savoir :**

## CHANT MÉDITATIF :

à compter du 4 septembre 2024

## TAÏ-CHI :

à compter du 12 septembre 2024

## COACHING SPORTIF :

à compter du 12 septembre 2024

## RANDONNÉES PÉDESTRES :

à compter du 13 septembre 2024

## SOPHROLOGIE :

à compter du 4 novembre 2024

**Renseignements pour vous inscrire aux numéros suivants :**
**01 34 53 32 23**
**ou au 01 34 53 32 41**



Générations Septembre 2024_BAT.indd 8 14/08/2024 13:04

## DÉJEUNER AU RESTAURANT ET APRÈS-MIDI CUEILLETTE

LE 5 SEPTEMBRE 2024 À 12H

***30 € - 30 places disponibles***

Déjeuner au restaurant à proximité de la cueillette de la Croix Verte. En début d'après-midi, cueillette au choix sur une quarantaine de légumes, fruits et fleurs de saison adaptés à notre région. Sur place, un magasin fermier, vous propose une vente directe de produits frais de producteurs locaux. Plus de 1 000 références de produits laitiers, charcuteries, volailles, viandes. Les équipes de la cueillette, ramassent pour vous fruits, légumes et fleurs pour les mettre en vente dans le magasin fermier. Elles transforment également ces fruits et légumes pour en faire des confitures, des soupes, des coulis, des jus…

## ATELIERS SOCIO-ESTHÉTIQUE pour se sentir plus belle que jamais et adopter les bons gestes

GRATUIT

À PARTIR DU 10 SEPTEMBRE 2024 14H POUR L'ATELIER ANIMÉ PAR MARIA (7 SÉANCES).

14 NOVEMBRE 2024 14H POUR L'ATELIER DU PRIF (12 SÉANCES).

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

## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA GENDARMERIE

LE 11 SEPTEMBRE 2024 À 14H30

***Melun***
***27 € - 50 places***

À Melun, dans un ancien bâtiment de caserne entièrement rénové, le musée a ouvert ses portes le 10 octobre 2015. Marqué par une architecture moderne, il arbore une immense grenade enflammée de plus de 5 mètres de haut formant l'entrée. L'exposition permanente met en lumière l'histoire de la gendarmerie, à travers l'histoire de France. Goûter dans un salon de thé ou restaurant du territoire de Melun après la visite.

## APPRENDRE À BIEN SE NOURRIR POUR BIEN VIEILLIR c'est ce que vous propose l'Atelier nutrition du PRIF

GRATUIT

LE 19 SEPTEMBRE 2024 À 14H

***École du Temps Libre et du Bien Vieillir - 15 places***

## MUSÉE AUGUSTE COMTE, VISITE GUIDÉE

LE 19 SEPTEMBRE 2024 À 14H30

***Paris 6e***
***25 € - 30 places***

La Maison d'Auguste Comte est un appartement-musée dans lequel vécut le philosophe français Auguste Comte. Il s'agit du dernier domicile qu'il occupa, de 1841 à sa mort en 1857. Ses disciples veillèrent à conserver la demeure. Devenu musée, l'appartement, désormais propriété d'une Association internationale consacrée à Auguste Comte, est ouvert à la visite. Le parcours thématique mis en place, par le biais d'un dispositif muséographique qui préserve l'authenticité du lieu, renseigne le visiteur sur la philosophie d'Auguste Comte.



Générations Septembre 2024_BAT.indd 9 14/08/2024 13:04

# JE M'INSCRIS À...

## MUSÉE DE LA MAGIE, VISITE GUIDÉE

LE 25 SEPTEMBRE 2024 À 14H

***Paris 4e***
***28 € - 50 places***

L'histoire de la magie est exposée à travers une collection unique au monde, comprenant des grandes illusions, des automates, des illusions d'optique, des affiches, des gravures et des objets de magie. La France possède le passé historique le plus riche de l'histoire de la prestidigitation.

## CONFÉRENCE DIAPORAMA PRÉSENTÉE PAR LE PHOTOGRAPHE WILLIAM FAUTRÉ

LE 27 SEPTEMBRE 2024 À 14H

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

Conférence suivie d'un débat animé sur le thème « l'Égypte »

GRATUIT

## ATELIER CUISINE VÉGANE

LE 8 OCTOBRE 2024 À 9H30

***7 € - 15 places***

Venez découvrir et réaliser de nouvelles recettes véganes avec Simo, notre traiteur à l'occasion des fêtes de fin d'année. À partager ensuite avec vos amis et votre famille !

## ATELIER CUISINE PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

LE 15 OCTOBRE 2024 À 9H30

***École du Temps Libre et du Bien Vieillir***
***7 € - 15 places***

Dans la continuité de la sortie découverte du 14 juin dernier, sur les plantes sauvages comestibles de la forêt d'Écouen avec Anne Candau, venez apprendre à les cuisiner !

## LES BALLETS DU VAL D'OISE vous proposent un spectacle haut en couleur

LE SAMEDI 19 OCTOBRE 2024 À 14H30

***10 € - 40 places***

Venez assister à ce spectacle sur le thème de « Notre-Dame de Paris ».

## CONFÉRENCES SUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

LE LUNDI 21 OCTOBRE 2024 DE 14H À 17H ET LE 28 OCTOBRE 2024 À 14H

GRATUIT

CONFÉRENCE DES FINANCEURS

***École du Temps Libre et du Bien Vieillir - 40 places***

Entièrement financée par la Conférence des Financeurs du conseil départemental du Val d'Oise et animée par l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire, cette conférence de sensibilisation à l'hygiène bucco-dentaire pour les proches aidants des personnes âgées dépendantes a plusieurs objectifs comme la routine à mettre en place pour une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne et l'adoption d'une certaine hygiène alimentaire favorable à la sphère buccale.

Générations Septembre 2024_BAT.indd 10 14/08/2024 13:04

## CONFÉRENCE SUR LA NUTRITHÉRAPIE

GRATUIT

LE MARDI
19 NOVEMBRE 2024
À 14H

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

Anne Candau vous parlera de diététique de saison, d'alimentation vivante, de diététique chinoise, du jeûne et comment adapter son alimentation selon son état de santé, son âge, ses activités. Un échange qui sera fort intéressant et instructif.

## REPAS BEAUJOLAIS DANSANT

LE LUNDI 25 NOVEMBRE 2024 À 12 H

***58 € - 50 PLACES***

## CABARET DE LA BRÈCHE

GRATUIT

LE MERCREDI 4 DÉCEMBRE 2024 À 12H

***50 € – 50 places***

Dans une ambiance festive et conviviale, venez passer un moment humoristique et plein de paillettes, au Cabaret de la Bréche. Cuisine familiale dans un environnement champêtre.

CABARET
DE LA BRÈCHE

## CONFÉRENCE OLFACTIVE COQUICOLI

GRATUIT

LE 10 DÉCEMBRE 2024 À 14H

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

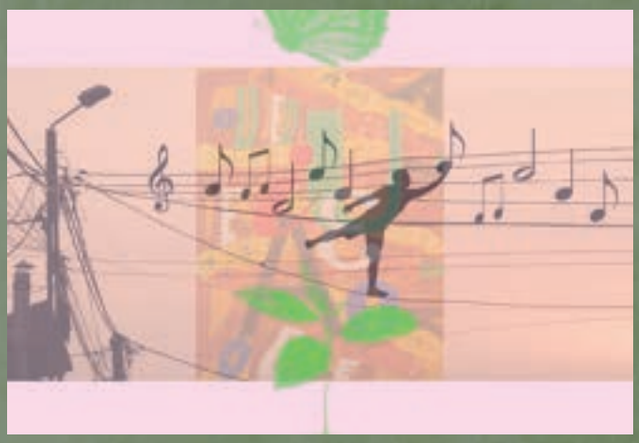
Venez découvrir avec Pauline Dumaille en quoi consiste l'olfactothérapie et ses bienfaits sur la santé grâce à la conférence animée par Pauline Dumaille

## ATELIER YOGA DU SON

LE 5 DÉCEMBRE 2024 À 14H

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

Venez découvrir avec Anne Candau les bienfaits de différents sons donnant accès par la vibration à des endroits de soi et de la relation à soi difficilement accessible autrement que par le son.



## CROISIÈRE DE NOËL

LE JEUDI 12 DÉCEMBRE 2024 À 12H15

***Amiens***
***50 € - 50 places***

Venez nombreux déjeuner sur le bateau restaurant Le Picardie, Port d'Amont 80000 Amiens. Après la croisière visite libre du marché de Noël.



Générations Septembre 2024_BAT.indd 11 14/08/2024 13:04

# Signalons la maltraitance **animale**

**SOS maltraitance est une ligne téléphonique qui a été créée à la suite de la pétition lancée par Gabrielle Paillot, militante pour les droits des animaux, signée par 236 000 Français et grâce à l'appui essentiel de Loïc Dombreval, vétérinaire, ancien député ayant beaucoup œuvré pour la cause animale.**

C'est aussi sur la base d'une étude de Woopets révélant que seulement 27 % des personnes ayant déjà signalé une maltraitance ont eu accès facilement à une ou plusieurs solutions de signalement et que 89 % des 3 000 personnes interrogées déclarent « qu'ils seraient plus enclins à signaler un cas de maltraitance si un numéro de téléphone national unique était disponible » que cette démarche a vu le jour.

En effet, chaque année le nombre d'infractions de maltraitance animale en France augmente (12 000 constatées en 2021 soit + 30 % par rapport à 2016) alors même qu'une bonne partie des signalements sont classés sans suite du fait de la méconnaissance du droit pénal et du droit animal alors que les faits de maltraitance sont avérés.

Afin que cette situation cesse, le 24 juin 2024, le Conseil National de la Protection Animale (CNPA) a lancé SOS maltraitance, le 3677, une ligne nationale pour signaler la maltraitance animale. La centralisation des signalements devrait permettre une réponse efficace et adaptée à la situation pour orienter les signalants vers les structures adaptées pour une prise en charge accélérée de l'animal, lui épargnant ainsi des souffrances ou dans le pire des cas, le décès.

## DANS QUEL BUT ?

• Pour orienter le plus rapidement possible les appelants vers le bon interlocuteur.
• Pour soulager le travail des services de l'État en filtrant les signalements sans preuves et les signalements malveillants. Les organisations compétentes (DDPP - Direction Département de la Protection des Populations, APA - Action Protection Animale, pompiers, mairies, ...) auront moins d'appels inopportuns à traiter (environ 60 % source : woopets ).
• Pour obtenir des statistiques fiables sur la maltraitance animale qui remonteront au niveau de l'État ce qui permettra d'accompagner les évolutions des politiques publiques en faveur du bien-être animal.
• Pour détecter précocement des individus violents qui pourraient également maltraiter femmes et/ou enfants.

## COMMENT ?

• Chaque motif de signalement possible donne lieu à une fiche de procédure de réponse, validée par des professionnels des forces de l'ordre, des APA partenaires et un avocat spécialisé.
• Les répondants interrogent les signalants selon la procédure définie puis orientent les signalants vers le bon interlocuteur (police, gendarmerie, DDPP, APA, pompiers, mairies, vétérinaires,...).

## AVEC QUI ?

• 7 télé-opérateurs basés à Paris ont été sélectionnés, formés et sont suivis.
• Des APA, des vétérinaires, des avocats, des policiers accompagnent et soutiennent les télé-opérateurs.
• Des partenaires financiers privés, très impliqués par la question de la protection animale, engagés et fiables.

LE 3677 a pour but de venir en aide aux personnes souhaitant signaler un cas de maltraitance animale mais ne sachant pas comment s'y prendre, en les orientant rapidement vers le bon interlocuteur.

LE 3677 n'est cependant pas une solution miracle qui va régler tous les problèmes de maltraitance animale en France et sauver tous les animaux malheureux.

Ce n'est pas une association de terrain qui se déplace pour enquêter, soustraire un animal ou le placer en refuge ou famille d'accueil.
Les associations de protection animale de terrain font ce travail



Générations Septembre 2024_BAT.indd 12 14/08/2024 13:04

remarquablement. Ce numéro peut être appelé depuis un poste fixe ou mobile, et coûte le prix d'un appel local. Disponible 7 jours sur 7, de 9h à 19 h en semaine et de 10h à 17h le week-end. En dehors de ces horaires, un formulaire en ligne est disponible pour les signalements.

## C'EST QUOI UNE MALTRAITANCE ANIMALE ?

La maltraitance animale désigne tout acte ou omission volontaire qui cause une souffrance physique ou psychologique à un animal, qu'il soit sauvage, domestique, apprivoisé ou tenu en captivité.

Rappel : Les maltraitances pouvant être déclarées sont multiples. Parmi lesquelles :
• La négligence (priver un animal de nourriture et d'eau ; le laisser sans soins alors qu'il est malade ou blessé ; Placer et maintenir un animal dans un habitat ou un environnement pouvant entraîner des souffrances, des blessures ou des accidents).
• Les violences ou abus physiques.
• Les conditions de vie dangereuses pour l'animal.
• La vente illégale.

Les signalements peuvent concerner les animaux de compagnie, de production, d'expérimentation et les animaux sauvages captifs. Les déclarations peuvent être faites sous couvert d'anonymat. Un critère essentiel pour inciter les plaignants à faire le pas. "Si on dénonce son voisin qui frappe son chien, il peut y avoir une peur de représailles", explique Stéphane Lamart, ardent défenseur de la cause animale.

**+ d'infos : www.3677.fr**

## JE N'APPELLE PAS LE 3677 SI :

- Les animaux de mon voisin me dérangent. Un animal en danger mais non maltraité (chat en haut d'un arbre, animal errant, animal blessé, ...)
- Je vois un animal sauvage en liberté blessé
- Si je cherche une information sur une association de protection animale
- Si je veux en savoir plus sur la ligne
- Je veux faire un don.

**Si l'animal est en danger immédiat, appelez le 17 ou envoyez un sms au 114.**

À noter que les fausses déclarations sont punies par la loi jusqu'à 1 an d'emprisonnement et 15 000 euros d'amende.

Générations Septembre 2024_BAT.indd 13 14/08/2024 13:04

# Changement de dispositif dans le cadre de la carte solidarité

**Depuis 2024, le Service Inter-Âge et Maintien à Domicile (SIAMD) a modifié la forme de son aide financière accordée sous conditions de ressources et d'âge pour les seniors et personnes handicapées (de plus de 20 ans).**

Ainsi la carte solidarité se présente désormais sous la forme de chèques d'accompagnement personnalisé (CAP). C'est un dispositif financier polyvalent, conçu pour faciliter l'accès à une variété de biens et services essentiels. Ces chèques, émis par des organismes publics ou des associations, offrent une solution pratique pour répondre à des besoins quotidiens. Ils représentent une forme de paiement sécurisé et flexible, adaptée à des contextes variés, allant des achats courants aux services spécialisés.
Pour les bénéficiaires, ils offrent une aide concrète dans le cadre de situation budgétaire difficile et permettent l'achat de produits de première nécessité sans être stigmatisés car les CAP ressemblent aux chèques cadeaux ou chèques-restaurants. À Garges, au SIAMD, ils permettent uniquement l'achat de prestations alimentaires.

## QUI EST ÉLIGIBLE AUX CAP ?

Les conditions d'éligibilité et le montant attribué varient selon les besoins spécifiques recensés de la population dans chaque ville. À Garges, les CAP s'adressent principalement aux retraités et personnes handicapées (de + de 20 ans) reconnues financièrement vulnérables et constituent une aide financière essentielle dans leur situation précaire. Chaque demande de CAP fait l'objet d'une évaluation rigoureuse pour déterminer si le demandeur remplit les critères d'éligibilité.

La Croix Rouge et les CAF attribuent également des CAP sous certaines conditions. Ainsi les CAP de la Croix Rouge sont une aide ciblée, distribuée au cas par cas.

## PARMI LES BÉNÉFICIAIRES POTENTIELS, ON TROUVE :

- Les individus confrontés à une situation financière critique, où leurs revenus sont insuffisants pour couvrir leurs dépenses essentielles.
- Les personnes qui ne reçoivent plus d'aides sociales en raison de la fin de leurs droits, ou en raison de dossiers administratifs non finalisés ou en attente.
- Les bénéficiaires des minima sociaux et les travailleurs occasionnellement pauvres.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre conseiller de la CAF, de votre CCAS ou encore vous rapprocher du conseil départemental. Ils pourront vous guider et surtout vous informer sur vos droits concernant le chèque d'accompagnement personnalisé.

Les CAP sont acceptés dans plus de 200 000 commerces affiliés partout en France. La plupart des supermarchés les acceptent.

Les demandes se font entre octobre et décembre pour l'année suivante, tout dossier incomplet n'est pas examiné.

**+ d'infos sur vos droits et sur les justificatifs à fournir pour déposer une demande au : 01 34 53 32 24**



Générations Septembre 2024_BAT.indd 14 14/08/2024 13:04

ZOOM SUR...

# Les nouvelles règles de la loi de financement de la sécurité sociale

**En principe, tout traitement antibiotique fait l'objet d'une prescription médicale sur ordonnance par un médecin. Cependant un récent décret pris dans le cadre de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2024 porte l'autorisation pour les pharmaciens, de délivrer des antibiotiques sans ordonnance. Cette possibilité reste très encadrée.**

## EN PHARMACIE

Ainsi la délivrance d'antibiotiques par les pharmaciens concerne uniquement les angines et les cystites simples sans fièvre. De plus, le diagnostic de la maladie doit être confirmé grâce à un test de dépistage.

• Pour les angines, le pharmacien va procéder à un petit prélèvement avec un écouvillon au fond de la gorge, pour vérifier qu'il s'agit d'une angine bactérienne.

• Pour les cystites, il s'agit d'un test urinaire sur une bandelette. Ces tests doivent être réalisés dans une salle dédiée de la pharmacie.

À noter également, seules les personnes de plus de 10 ans peuvent se faire prescrire un traitement antibiotique en cas d'angine, et les femmes de 16 à 65 ans en cas de cystite. Enfin, les pharmaciens devront avoir été formés avant de pouvoir délivrer ces traitements. Le principe est de faciliter l'accès aux soins pour traiter des pathologies du quotidien qui peuvent avoir un caractère d'urgence.

## CHEZ L'OPTICIEN

Autre nouveauté, l'ajustement des prescriptions de lunettes et des verres de contact pourra se faire par les opticiens même s'il s'agit d'une première délivrance de lentilles de contact ou de lunettes.

Ils devront d'abord réaliser un examen de la réfraction qui sert à estimer le degré de myopie, d'hypermétropie et d'astigmatisme. S'ils souhaitent modifier l'ordonnance, ils devront solliciter l'accord écrit du médecin prescripteur (ophtalmologue). Si ce dernier ne répond pas dans les 10 jours ouvrables, la loi considère qu'il donne son accord.

À noter : l'ophtalmologue peut préciser sur l'ordonnance qu'il s'oppose à toute modification.

Jusqu'à présent, les opticiens pouvaient uniquement adapter la correction en cas de renouvellement, si l'ophtalmologue n'avait pas indiqué son désaccord, et durant la période de validité de l'ordonnance, à savoir :

• 1 an pour les enfants de moins de 16 ans,

• 5 ans pour les personnes âgées de 16 à 42 ans,

• 3 ans pour les plus de 42 ans.



Générations Septembre 2024_BAT.indd 15 14/08/2024 13:04

# De nouvelles activités à l'École du Temps Libre

**Les bénévoles de l'École du Temps Libre et du Bien Vieillir vous accueillent tous les jours aux mêmes horaires d'ouverture que le Service Inter-Âge et Maintien à Domicile. Avec des espaces beaucoup plus grands qu'à l'Hôtel de Ville et de nouvelles activités comme des bals, des jeux d'extérieur (ping-pong, jeux en bois...), des repas dansants... Pour votre plus grand plaisir, les espaces extérieurs ont été agrandis avec plus de tables et de parasols, le service des espaces verts a fleuri et embelli le lieu. Avec le concours de Catherine Grau qui assure l'interface avec le Cube Garges et du 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 comme la dernière exposition « néo seniors, portraits numériques » qui a permis à chaque participant de recréer en photo, son univers à partager avec les autres, à imprimer sur toile et sur mug personnalisé ! On vous attend nombreux...**

## ATELIERS HUILES ESSENTIELLES

Les seniors ont réalisé d'excellentes recettes à base d'huiles essentielles et ont pu les partager ensemble pour échanger leurs avis, un moment bien sympathique.

## REPAS FESTIF

À l'occasion de la fête de la musique les bénévoles de l'École du Temps Libre ont organisé avec le concours du SIAMD un repas barbecue festif et dansant, la fête était belle avec le soleil...

## ATELIERS DE SOCIO-ESTHÉTIQUE

Les ateliers de socio-esthétique ont remporté comme toujours un grand succès. La thématique cette fois-ci était centrée autour de la beauté des pieds. Venez nombreux vous détendre et rire aux 2 prochains ateliers avec le yoga du visage qui permet de limiter les rides en s'amusant à faire des grimaces, s'étaler du chocolat sur le visage : bonne humeur garantie !

Générations Septembre 2024_BAT.indd 16 14/08/2024 13:04

## RÉALISATIONS À BASE D'HUILES ESSENTIELLES

Plusieurs seniors ont réalisé avec Pauline, leurs produits ménagers à base d'huiles essentielles.

## CONFÉRENCE SUR L'ART THÉRAPIE

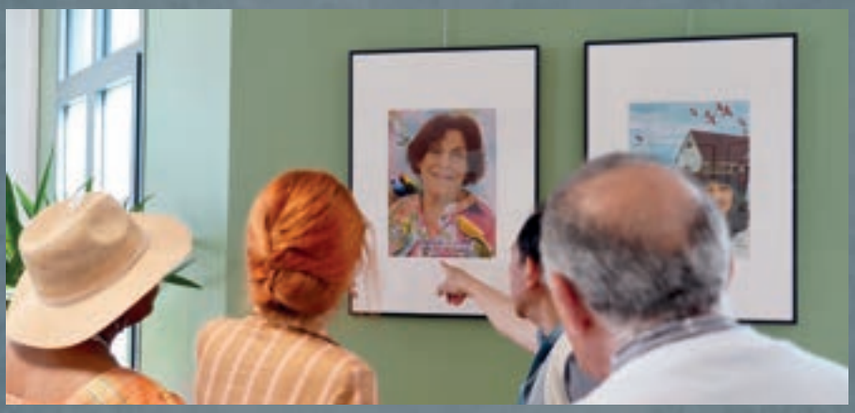
Avec Séverine, les seniors ont découvert les bienfaits de l'Art thérapie et ont pu bénéficier d'un atelier pratique à l'issue de la conférence.

## PRÉVENTION ROUTIÈRE

En avril quelques seniors volontaires ont suivi une action de prévention sur la sécurité routière, abordant notamment le problème du taux d'alcoolémie. Ce fut aussi l'occasion d'effectuer des exercices qui, avec un outil, simule l'ivresse, permettant de réaliser l'impact de l'alcool sur nos réflexes.

## EXPO PHOTOS

Cette exposition « néo seniors, portraits numériques », est une belle réalisation. Bravo aux participants !



## LOTO

L'activité loto a eu un grand succès !

## PÂTISSERIE

Tout comme l'atelier pâtisserie.

## ATELIER ARTS CRÉATIFS

Les talents créatifs de nos seniors...



Générations Septembre 2024_BAT.indd 17 14/08/2024 13:04

## ACTION SOLIDAIRE

Dans le cadre de la campagne de stérilisation des chats errants, la Ville a signé des conventions partenariales avec plusieurs associations de protection animale. Afin d'appuyer la démarche des bénévoles de la ville et des associations dans ce domaine, nous recherchons des retraités motivés et bienveillants ayant déjà été famille d'accueil afin de garder les chats et chatons au sortir de leur opération de stérilisation en convalescence de façon temporaire. Il n'existe pas de structure donc nous ne pouvons sauver des chats que si nous avons des familles d'accueil qui pourront accueillir, selon leurs souhaits un ou plusieurs chats ou une portée de chatons (pouvant aller de 3 à 6), de façon temporaire ou régulière.

**+ d'infos :** si vous êtes intéressé·e, faites-vous connaître au 01 34 53 32 92

## ASSOCIATION « JUSQU'À LA MORT ACCOMPAGNER LA VIE » (JALMALV)

L'association JALMALV accompagne les personnes en grande souffrance durant la maladie d'un proche ou après son décès. Ces accompagnants bénévoles sont formés pour apporter écoute et soutien aux familles, aux soignants et aux malades en phase évoluée de la maladie. L'antenne « écoute deuil » de Sarcelles apporte un soutien individuel aux personnes ayant perdu un être cher et qui ont besoin d'en parler. Un groupe d'entraide de personnes en deuil qui partagent le même vécu existe également. Le respect et la confidentialité sont garantis.

**+ d'infos :** Écoute deuil - Maison de quartier Watteau – Route des Refuzniks 95200 Sarcelles. Tel : 06 35 31 80 31. www.jalmalv.fr

## PERMANENCE DE L'ASSOCIATION « UNAFAM »

Permanence mensuelle le 2e 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*

**FORUM DES ASSOCIATIONS**
**Samedi 7 septembre**
**de 10h à 18h**
Parvis de l'Hôtel de Ville

**VOS CENTRES SOCIAUX EN FÊTE**
**Samedi 21 septembre**
*CS JB Corot - de 13h à 18h*
Groupe scolaire Romain Rolland
*CS du Village - de 13h à 18h*
Place de l'Abbé Herrand
*CS associatif Les Doucettes de 15h à 20h*
Parking du gymnase R. Angeloni

**EXPOSITION « DERRIÈRE LES ÉTOILES »**
**du 4 octobre 2024 au 24 janvier 2025**
Vernissage le 4 octobre
Cube Garges

**DICTÉE GARGEOISE**
**Samedi 5 octobre de 14h à 17h**
Parvis de l'Hôtel de Ville

**BROCANTE SAINT-JUST**
**Samedi 5 octobre**
**de 8h à 17h**
Place du marché Saint-Just

**CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DE L'ARMISTICE DE 1918**
**Lundi 11 novembre**
**dès 9h45**
Rassemblement place de l'Abbé Herrand

**SEMAINE MANGA**
**du 12 au 16 novembre**
Cube Garges

**LES SECRETS DU BALLET**
**Danse**
**Samedi 23 novembre à 18h**
Cube Garges



Générations Septembre 2024_BAT.indd 18 14/08/2024 13:04

Générations Septembre 2024_BAT.indd 19 14/08/2024 13:04

# Brocante Saint-Just

## Samedi 5 octobre 2024 de 8h à 17h30

Place du marché Saint-Just

**INSCRIPTIONS**

en ligne sur **Mybrocante.fr**

du **SAMEDI 7 SEPTEMBRE** à 10h
au **LUNDI 23 SEPTEMBRE** à minuit

**Plus d'informations :**
Direction de la Communication et de l'Événementiel
01 34 53 34 28 - evenements@villedegarges.com

GARGES
Forte & fière

**Inscriptions**

villedegarges.fr