GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités **Novembre 2018** N°62

GARGES
Centre Communal d'Action Sociale
Bien vivre sa retraite

En avant pour un hiver plein de douceurs !

Sommaire

Adresse service :
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 :
8h30 - 12h et 13h - 17h30
Le jeudi : 13h - 20h
Le vendredi : 13h - 17h30
(Attention : fermeture des portes 15 min avant)

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

3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES
Les sorties du dernier trimestre

6 JE PRENDS SOIN DE MOI
Prenez votre santé bucco-dentaire en main !

8 JE M'INSCRIS À ...

11 JE M'INFORME
Tout comprendre du prélèvement à la source

13 PARLONS-EN
Le facteur au service des personnes âgées

14 ZOOM SUR
Les caisses de retraite et Santé publique France à vos côtés !

16 PAROLES DE ...

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES

Votre nouvelle directrice des solidarités : bienvenue à Juliette Grondin !

La nouvelle directrice des solidarités a pris ses fonctions le 10 septembre dernier. Après plusieurs années comme responsable du Programme de Réussite Éducative sur la ville de Garges, Madame Grondin élargit son champ d'action aux services sociaux du CCAS et au service Logement.

Trimestriel
Directeur de la publication : Maurice Lefèvre • Administration, rédaction : Direction de la Communication et des Relations Publiques de la ville de Garges-lès-Gonesse
Conception/Réalisation : CPP • Photos : DR et Adobe.
Adresse service – 8 Place de l'hôtel de ville – 95140 Garges-lès-Gonesse ✆ 01 34 53 32 23 • email : communication@villedegarges.com
IMPRIM'VERT Imprimé sur du papier recyclé - non PEFC • Tirage en 3000 exemplaires
WWW.VILLEDEGARGES.FR
CONSEIL NATIONAL Ville Fleurie DES VILLES ET VILLAGES FLEURIS

Prenez soin de vous !

L'hiver est une saison propice pour rester chez soi au chaud. Nous pouvons en profiter pour prendre soin de nous et de nos proches. Thé, café, chocolat et petits gâteaux sont toujours agréables à partager lors de nos conversations.

Dans ce Générations, vous retrouverez de nombreux conseils pour votre santé mais également des informations pour mieux gérer votre quotidien avec le passage à domicile du facteur, le prélèvement à la source, la caisse de retraite…

J'espère que vous saurez faire bon usage des précieux conseils que nous vous donnons dans ce magazine qui vous est entièrement consacré.

Je vous souhaite, à tous, une bonne lecture et un hiver des plus doux !

Maurice LEFÈVRE, *votre Maire*

Maurice LEFÈVRE
Maire de Garges-lès-Gonesse
et Président du CCAS

Jean PARÉ
Adjoint au Maire délégué aux Affaires sanitaires et sociales et au Logement
Vice-président du CCAS

Françoise FAUCHER
Adjointe au Maire déléguée aux Retraités et à l'Intégration

Le chiffre

608

c'est le nombre de visites à l'École du temps libre cet été.

La photo

Exposition « Regard sur les grands félins et les petits » de M. Gourmand qui s'est déroulée du 8 au 18 octobre, à l'École du temps libre et du bien vieillir.

Les sorties et activités du dernier trimestre en images

Les ateliers ont remporté un franc succès au moment des inscriptions.

▲ **Une rentrée bien-être !**
L'Atelier taïchi et l'Atelier bien-être, financés par la conférence des financeurs, apportent chaque semaine bien-être et réconfort aux seniors. L'atelier Taiso judo, littéralement « judo assis », a lui aussi trouvé de nouveaux adeptes.

◄ **Repas champêtre**
Les seniors réunis autour d'une bonne paëlla ont pu profiter des derniers jours de beau temps.

▼ Kermesse du club du 3ème âge

Au cours de la 12ème édition de la kermesse du club du 3ème âge, organisée en partenariat avec le FRPA, les visiteurs et leurs enfants ont pu profiter des nombreuses activités proposées et gagner de beaux lots à la tombola.

◄ Atelier sécurité routière

Le 25 septembre, une dizaine de seniors venus découvrir les nouveaux panneaux routiers se sont rendu compte que les révisions n'étaient pas superflues. L'atelier proposé par l'association AGIRabcd de la Délégation Norseinoise et financé par la CNAVTS a tenu ses promesses, tout le monde s'est bien amusé.

▲ Conférence sur les animaux et séance de méditation animale

Le 3 octobre dernier, à l'occasion de la journée mondiale des animaux, le service inter-âge, en partenariat avec la caisse de retraite Malakoff Médéric, a organisé une conférence sur l'importance de l'animal auprès des seniors. Elle était suivie de l'intervention d'une professionnelle de la médiation animale avec ses 3 animaux, une chienne « Ginger » et 2 cochons d'inde « Cannelle » et « Réglisse ». Ce fut l'occasion pour les participants d'assister à une séance.
Toujours dans le cadre de la journée mondiale des animaux, les résidents de Jeanne Carnajac ont été transportés dans le merveilleux monde des contes ou histoires d'animaux et d'insectes par Alexandra Castagnetti.

Prenez votre santé bucco-dentaire en main !

La santé bucco-dentaire est essentielle pour l'état général et la qualité de la vie. Elle se caractérise par l'absence de douleur buccale ou faciale, d'infection ou de lésion buccale, de déchaussement, perte de dents ainsi que d'autres maladies qui limitent la capacité de mordre, mâcher, sourire et parler.

LES MALADIES BUCCO-DENTAIRES

À partir de 60 ans, les principales maladies bucco-dentaires sont :

- **La carie :** peu visible et non douloureuse dans un premier temps, cette maladie, en l'absence de soins, détruit la dent progressivement.
- **La maladie parodontale :** cette maladie détruit progressivement les tissus qui soutiennent la dent (gencives, os, ligament) et entraîne saignements des gencives, « déchaussements » et mobilités dentaires…
- **Les lésions buccales bénignes :** les caries et les parodontopathies sont les principales causes de la perte de dents. La perte complète des dents naturelles touche particulièrement les personnes âgées. Au total, près de 30% des personnes de 65 à 74 ans n'ont plus de dents naturelles.
- **Le cancer buccal :** l'incidence du cancer buccal varie d'1 à 10 cas pour 100 000 habitants dans la plupart des pays. Le tabac et l'alcool en sont les causes principales.

LES RISQUES ET CAUSES

Les maladies des dents et des gencives peuvent :

- S'accompagner d'abcès, de saignements des gencives, de mobilité des dents, voire de leur déchaussement,
- Aggraver des pathologies générales préexistantes (maladies coronariennes, diabète, maladies rénales…),
- Provoquer à distance des affections localisées (oculaires, cardiaques, pulmonaires, articulaires, rénales...) ou généralisées (septicémie).

LES TROIS RÈGLES D'OR POUR PRÉSERVER SA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

1) Acquérir de bonnes habitudes d'hygiène alimentaire et de vie

Il est possible de s'attaquer aux facteurs de risque courants, à savoir :

- Réduire la quantité de sucres ingérés et conserver un régime alimentaire bien équilibré, pour prévenir les caries et le déchaussement prématuré des dents.
- Consommer des fruits et des légumes, qui jouent un rôle protecteur contre le cancer de la bouche.
- Arrêter de fumer et diminuer la consommation d'alcool, afin de réduire le risque de cancer buccal, de parodontopathie et de déchaussement des dents.

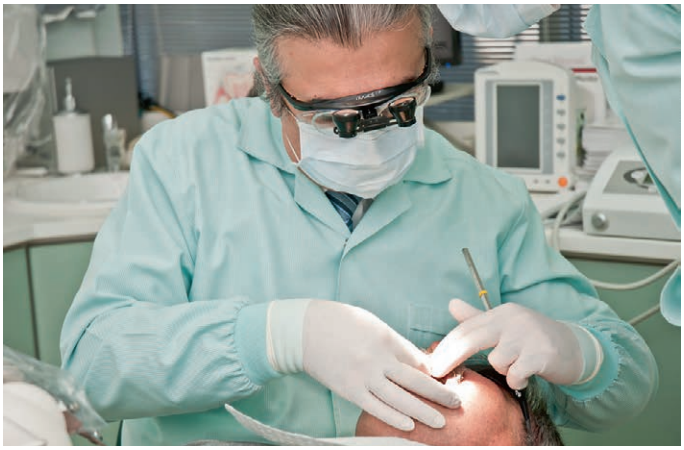
2) Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire

- Se brosser les dents 2 à 3 fois par jour, après chaque repas, pendant 3 minutes.
- Utiliser une brosse à dents manuelle ou électrique, un dentifrice fluoré, des brossettes, du fil dentaire, un hydropulseur (jet d'eau hydropulsé)… Il est possible de prévenir les caries en maintenant en permanence dans la cavité buccale une faible concentration de fluorure.

3) Se rendre régulièrement chez le chirurgien-dentiste (au moins une fois tous les 2 ans)

- Pour éviter et/ou retarder l'apparition et le développement d'une parodontopathie…
- Pour limiter les traitements lourds et coûteux.
- Pour certaines maladies, comme le diabète ou la cardiopathie, un suivi bucco-dentaire annuel est indispensable. Même si vous portez un appareil dentaire complet, il est important de consulter votre chirurgien-dentaire, afin de vérifier le bon état de votre cavité buccale et de détecter toute(s) lésion(s) de la bouche.

La plupart des maladies et affections bucco-dentaires nécessitent des soins dispensés par des spécialistes.



" Votre sourire en dit long sur votre santé. Sachez le préserver ! "

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 (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

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.

CONFÉRENCE POUR L'ATELIER « ESTIME DE SOI »

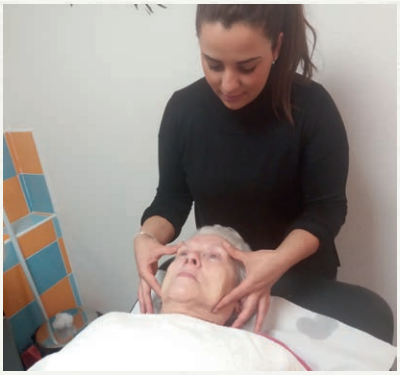
GRATUIT

> Mardi 8 janvier 2019 à 14h

> Résidence Jeanne Carnajac, 7 rue Duvivier

> Inscription et renseignement par téléphone au ✆ 01 34 53 32 92 à compter du 10 décembre 2018.

CONFÉRENCE DES FINANCEURS de la prévention de la perte d'autonomie VAL D'OISE



Quel que soit notre âge, le bien-être intérieur passe par une image corporelle positive et une bonne estime de soi. Cette harmonie intérieure agit de manière positive sur la santé. Les soins esthétiques du visage et du corps, sont donc tout aussi importants que les soins médicaux ou paramédicaux pour améliorer la qualité de vie. C'est encore plus vrai quand l'âge avance : le besoin d'avoir une image positive de soi malgré les rides, les premières douleurs ou la maladie est un défi quotidien qu'il faut relever. L'atelier « estime de soi » propose au cours de rendez-vous réguliers, grâce à l'intervention d'une esthéticienne, de se relaxer, de prendre plaisir à prendre soin de soi, d'apprendre à s'aimer encore et toujours grâce à des gestes antiques, qui ont permis à la beauté féminine d'exister au-delà des siècles qui passent, et qu'il sera possible de reproduire chez soi …. Se réconcilier avec son corps, son image, c'est tout simplement se réconcilier avec soi.

SE PROTÉGER DES ARNAQUES

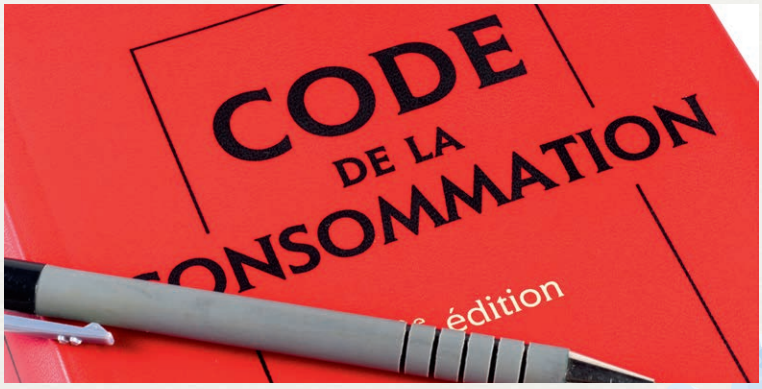
GRATUIT

> Mardi 22 janvier 2019 à 14h

> l'École du temps libre et du bien vieillir (atelier financé par la CNAV Île-de-France)

> Entrée libre et gratuite

> Inscription par téléphone au ✆ 01 34 53 32 92 ou au 01 34 53 34 65 à compter du 1er décembre 2018.



Se protéger des arnaques, c'est possible et c'est ce que nous proposent des retraités bénévoles de l'association AGIRabcd de la Délégation Norseinoise.

« UN WEEK-END TRANQUILLE »

> Jeudi 24 janvier 2019 à 15h

> Théâtre de La Grande Comédie

> 27 € plein tarif – 40 places – (25 minimum)

Nous vous proposons un moment de détente, beaucoup de rires au programme. Venez découvrir la pièce de Ali Vardar, avec Julie Baronnie, Anne Charlotte Moreau, Jérôme Lenotre et Alil Vardar. Jules et Caroline sont mariés. Jules a 45 ans, Caroline en a 26, ils vivent le parfait amour. Sauf que Jules a une maîtresse…
Elle s'appelle Geneviève, elle a 57 ans !
Pas certain que le week-end soit très tranquille…

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE ANIMÉES PAR LE DOCTEUR BESSE *Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Île-de-France*

> Mardi 5 février 2019 à 14h

> Résidence Jeanne Carnajac - 7 rue Duvivier

> Entrée libre et gratuite. Inscription par téléphone obligatoire au ✆ 01 34 53 34 65 à compter du 2 janvier 2019.

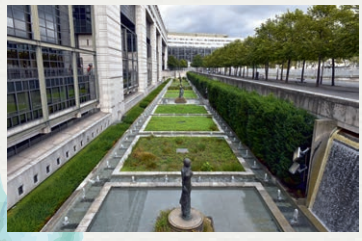
Comment soulager les petites fuites liées à l'âge ?

VISITE GUIDÉE DES BÂTIMENTS DES MINISTÈRES ÉCONOMIQUES ET FINANCIERS À BERCY

Mercredi 6 février 2019 à 14h30

> 5 € plein tarif – 30 places – (20 minimum)

> Cette visite est déambulatoire, il faut donc prévoir des chaussures confortables.



Cette visite permet la découverte du site de Bercy et de son patrimoine architectural et artistique. Votre guide conférencière commence cette visite par des explications autour d'une maquette reproduisant, dans leur environnement, les cinq bâtiments de Bercy abritant les ministères, suivi d'une présentation historique et de l'organigramme des ministères.

Accès à la cour d'honneur et à l'espace ministériel. Visite de l'hôtel des Ministres (sous réserve de disponibilité) : halle et rotonde, galerie des portraits des différents Ministres financiers, salon d'honneur Michel Debré (sous réserve de disponibilité), salle à manger (sous réserve de disponibilité), visite du centre de conférence Pierre Mendès France (sous réserve de disponibilité). Retour à l'octroi par l'allée Jean Monnet.

ATELIER WIMOOV

> Mardi 12 février 2019 à 14h30

> l'École du temps libre et du bien vieillir (financé par la conférence des financeurs)

> Inscription et renseignement par téléphone au ✆ 01 34 53 32 92 à compter du 2 janvier 2019.

L'association Wimoov accompagne les publics en insertion et les seniors vers une mobilité durable et autonome notamment par la mise en place de solutions innovantes sur ce territoire hétérogène (urbain, péri-urbain, rural). De nombreuses actions pour promouvoir la mobilité responsable sont également mises en place à destination des publics vulnérables (cyclistes, piétons, seniors…).

DÉJEUNER DANSANT À LA GUINGUETTE DES PÊCHEURS

> Mercredi 20 février 2019 à 12h

> 32 € plein tarif – 50 places – (30 minimum)

La guinguette des pêcheurs fête ses 10 ans. À cette occasion, nous vous proposons de découvrir ou de redécouvrir ce charmant établissement au bord de l'Oise. Repas convivial au son de l'accordéon au programme.

SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA VILLETTE, ATELIER « DANS LA PEAU D'UN CHIEN »

Mardi 26 février 2019 à 14h30

> (financé par la conférence des financeurs)
> 11 € pour les enfants à partir de 6 ans
> 15 enfants maximum et 15 adultes maximum.
> Gratuit pour le grands-parents accompagnant.

La communication entre bêtes et hommes n'est pas aussi simple qu'on pourrait le croire. Mais lorsqu'elle est établie, les liens qui se tissent sont d'une richesse infinie.
Alain, éducateur canin, dévoile aux enfants et aux grands, les clés pour bien communiquer avec les chiens : ceux de mamie, ceux des amis, ceux des voisins, bref tous les chiens.
Accompagné de ses chiens Doudou et Frisbee, il mettra en situation vos petits-enfants et leur expliquera les bons gestes qui rassurent et préviennent les risques d'incidents.

VOYAGE AU CENTRE DE LA PIERRE

> Lundi 11 mars 2019 à 14h30

> 14 € plein tarif – 30 places – (15 minimum)

Première industrie du sud de l'Oise, les carrières ont fourni la pierre des grands monuments isariens et parisiens. Plongez dans d'insolites galeries souterraines tracées par les artisans de l'ombre. Hors du temps, vous découvrirez un univers insolite ponctué de sons, d'éclairages et de sensations multiples.
Chemin faisant, votre guide vous expliquera l'histoire géologique et humaine de cette carrière. Il dévoilera les origines de l'extraction de la pierre. Son utilisation dans les monuments prestigieux de Paris n'aura plus de secrets pour vous ! Goûter après votre visite.
Les mondes souterrains sont frais, prévoyez des vêtements chauds et des chaussures de marche confortables.

SUR LES CHEMINS DE L'ARTISANAT LOCAL DE LA PICARDIE VERTE

> Mardi 26 mars 2019 à 10h

> 37 € plein tarif – 50 places – (25 minimum)

Visite guidée de l'usine Kindy à Molliens. Visite détaillée de l'unité de production de chaussettes, 100% made in France.
Déjeuner au restaurant « chez Laurent ».
Visite de la fabrique de carrelages de Saint-Samson-la-poterie.
Resté en l'état depuis le XIXe siècle, ce site de fabrication artisanale restitue l'authenticité de la terre cuite. Découvrez les phases du travail de la terre depuis l'état initial de la matière première : l'argile, séchée et cuite de manière artisanale dans les fours, jusqu'au produit fini, le carrelage et la tomette à poser dans votre salon. Cette fabrique a été labélisée « patrimoine vivant » et répertoriée « métiers d'art rares ».

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE ANIMÉES PAR LE DOCTEUR BESSE

GRATUIT

Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Île-de-France

Mardi 2 avril 2019 à 14h - (30 minimum)

> Résidence Jeanne Carnajac
7 rue Duvivier
> Entrée libre et gratuite.
> Inscription par téléphone obligatoire au ✆ 01 34 53 34 65 à compter du 18 mars 2019.

Comment et pourquoi un retraité peut-il gérer une éventuelle constipation ?

Tout comprendre
du prélèvement à la source

L'entrée en vigueur du prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu est fixée au 1er janvier 2019. Il a pour objectif de supprimer le décalage d'un an entre la déclaration des revenus et le paiement de l'impôt sur ces derniers.

EXPLICATIONS

À compter de 2019, l'impôt perçu sera lié à la situation réelle de l'usager au titre de l'année en cours, sans modifier les règles de calcul. Après avoir fait votre déclaration en 2018 des revenus 2017, vous avez pu choisir pour un taux individualisé (différencié au sein de mon couple) ou non personnalisé.
Cette déclaration a permis à l'administration fiscale de calculer un taux de prélèvement. Ce taux vous a été communiqué sur votre avis d'impôt mis à disposition durant l'été 2018, ainsi qu'à vos caisses de retraite si vous en avez plusieurs.
À noter : en cas de changement de situation, le taux peut toujours être actualisé.
À compter de janvier 2019 : ce taux s'appliquera chaque mois aux revenus perçus.
Chaque caisse de retraite mettra en ligne sur son site une information sur le prélèvement à la source. Si vous disposez d'un espace personnel sur le site internet de vos caisses de retraite et que celles-ci mettent à votre disposition les montants de vos pensions, vous pourrez consulter le taux de prélèvement, le montant du prélèvement et le montant de votre retraite avant et après prélèvement à la source pour chacune de vos caisses de retraite.

Si vous êtes un retraité non imposable avec un taux de prélèvement à 0%, vous n'aurez aucun prélèvement d'impôt en janvier 2019. La mise en œuvre du prélèvement à la source ne changera rien pour vous.

En 2019, vous ferez votre déclaration 2018 et disposerez d'un nouveau taux de prélèvement, applicable en septembre 2019.
À tout moment, si vous changez de situation, vous pouvez simuler le nouveau montant de votre impôt sur le revenu en ligne sur impots.gouv.fr.

LE TAUX INDIVIDUALISÉ

Afin de prendre en compte les disparités éventuelles de revenus au sein du couple, celui-ci peut choisir un taux de prélèvement individualisé en fonction des revenus respectifs de chacun, au lieu d'un taux unique pour les deux conjoints du foyer.
Ce taux permet la répartition entre les conjoints du paiement de l'impôt. Cela n'a pas d'incidence sur le montant total d'impôt dû par le couple, qui restera calculé sur la somme de ses revenus et en fonction du nombre de parts de quotient familial dont il dispose.

QUELS REVENUS SONT CONCERNÉS PAR LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE ?

Le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu concerne la majorité des revenus : les traitements et salaires, les pensions de retraite, les revenus de remplacement (allocations chômage notamment), les revenus des indépendants et les revenus fonciers. Ainsi, salarié ou indépendant, actif ou retraité, chacun bénéficiera de ce mode de prélèvement des revenus.

QUAND ET COMMENT CONNAÎTREZ-VOUS VOTRE TAUX D'IMPOSITION ?

Le taux de prélèvement sera actualisé en septembre 2019 pour tenir compte des changements éventuels consécutifs à la déclaration des revenus de 2018 effectuée au printemps 2019. C'est ce taux qui sera utilisé à partir de septembre 2019 jusqu'en août 2020. Ainsi, le taux sera actualisé chaque année, en septembre.
En cas de changement de situation conduisant à une variation significative de l'impôt prévisible (mariage, naissance, baisse ou hausse de revenus), le contribuable peut demander une mise à jour en cours d'année du taux de prélèvement à la source en accédant à son espace sécurisé sur le site impots.gouv.fr

POUR LES PERSONNES DÉJÀ MENSUALISÉES

Le paiement de l'impôt aura la même temporalité que celle des revenus. Pour les salariés ou les retraités qui perçoivent un revenu chaque mois, le paiement de l'impôt sera dorénavant étalé **sur douze mois et plus sur 10**.

LES RÉDUCTIONS ET CRÉDITS D'IMPÔT SUR LES DÉPENSES EFFECTUÉES EN 2018

Le bénéfice des réductions et crédits d'impôt acquis au titre de 2018 sera maintenu. Ceux-ci seront pris en compte au moment du solde de l'impôt, à l'été 2019.
À noter : En 2018, les modalités d'imposition resteront inchangées par rapport à celles en vigueur en 2017. En 2019, les contribuables paieront leur impôt sur les revenus perçus en 2019. Il n'y aura pas de double imposition en 2019 sur les sources de revenus.

MES QUESTIONS SUR LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE

Je touche plusieurs retraites, est-ce que chacune sera prélevée de l'impôt ?
Tout à fait, chaque caisse de retraite assurera le prélèvement à la source sur la base de votre taux d'imposition et proportionnellement aux revenus qu'elle vous verse.

Que faire si le montant de ma retraite change ?
Si le montant de votre retraite change, votre prélèvement s'adaptera automatiquement au montant perçu sans aucune démarche de votre part.
Source : impots.gouv.fr

+ d'infos :
Le service en ligne pour « gérer son prélèvement à la source »
Depuis juillet 2018, les contribuables ayant déclaré leurs revenus sur papier peuvent accéder à leur service « gérer mon prélèvement à la source » en se connectant à leur espace particulier. Ils peuvent également gérer leurs options de prélèvement à la source :
www.prelevementalasource.gouv.fr – **ou via le numéro spécial « prélèvement à la source » au ✆ 0811 368 368 (prix d'un appel + 0,06€ / minute) - au guichet de leur centre des Finances Publiques.**

Le facteur
au service des personnes âgées

En cette période hivernale, la veille des ainés est une priorité. La Poste propose aux familles le service « Veiller Sur Mes Parents ». Ce dispositif permet de lutter contre l'isolement des personnes âgées grâce à des visites à leur domicile par le facteur.

UN SERVICE À LA CARTE

Le facteur réalise des visites à domicile, au rythme et aux jours choisis par le bénéficiaire et ses proches : 1, 2, 4 ou 6 fois par semaine. À chaque visite, les proches sont informés directement sur leur smartphone, via une application dédiée, de la tenue et du bon déroulement de la visite et des éventuels besoins exprimés par le bénéficiaire du service.
Les seniors concernés bénéficient également, s'ils le souhaitent, d'un équipement connecté à un centre de veille et d'assistance disponible 24h/24 et 7j/7. Si nécessaire, cet outil peut appeler les proches et les secours. De même, pour les petits dépannages de la vie quotidienne, la plateforme d'assistance propose les coordonnées de professionnels à contacter. Ces services sont opérés par le partenaire « veiller sur mes parents SAS », Europ Téléassistance.

LES FACTEURS AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

Ce nouveau service s'appuie sur la relation de confiance qui unit le facteur à ses clients et illustre la volonté du groupe « La Poste » d'accompagner les évolutions de la société en proposant des solutions de proximité humaine utiles et accessibles à tous. Tout cela maintient le lien social avec les seniors.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour souscrire au service « Veiller Sur Mes Parents », deux possibilités :
• sur le site **www.laposte.fr/veillersurmesparents**,
• ou demander directement auprès de votre facteur qui vous mettra en relation avec le responsable d'action commerciale. Cette prestation est payante. Conditions tarifaires sur le site.

Les caisses de retraite et Santé publique France à vos côtés !

Au-delà du versement de la retraite, les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés. Objectifs : les aider à préparer leur avancée en âge et à préserver leur autonomie. Tour d'horizon des différents organismes.

L'ASSURANCE RETRAITE (CNAV, CARSAT, CGSS, CSS)

Avec 17,5 millions de cotisants, l'Assurance retraite (Cnav, Carsat, CGSS, CSS) gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale. Chaque mois, elle verse une retraite personnelle ou de réversion à plus de 13,7 millions de retraités.
Pendant la retraite de ses assurés, l'assurance retraite est également au rendez-vous dans le cadre d'une politique d'action sociale tournée vers la prévention et l'accompagnement.

À ce titre, elle vous propose :

- Des ateliers de prévention sur de nombreuses thématiques : sommeil, nutrition, etc.
- Des services pour vous aider à continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions.

www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite

LA CNRACL

La Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales (CNRACL) assure le paiement des retraites de ses pensionnés mais finance également des ateliers du bien vieillir ou des prestations d'actions sociales, qui ont pour objectifs d'aider financièrement les retraités aux plus faibles revenus et de favoriser le maintien à domicile. Plusieurs catégories d'aides non remboursables, ni imposables, ni récupérables sur succession, peuvent être accordées, dans les domaines suivants :

- Le maintien à domicile, la dépendance, le handicap,
- Les dépenses spécifiques (santé, énergie, scolaire, équipement ménager...),
- Les dépenses ponctuelles liées à de graves difficultés.

www.cnracl.retraites.fr/

LA MSA

Elle gère l'ensemble de la protection sociale – famille, santé, retraite – des salariés et des exploitants agricoles. Elle accompagne ses adhérents en leur proposant des actions liées au vieillissement et à l'isolement social :

- Les ateliers du bien vieillir qui aident les seniors à adopter de bons comportements en santé (alimentation, sommeil, vie sociale…) ;
- Le programme PEPS Eurêka pour entretenir sa mémoire ;
- Le bilan de prévention « les instants santé » est gratuit pour les adhérents jusqu'à 74 ans ;
- Enfin, elle propose un examen pris en charge à 100% pour prévenir les risques bucco-dentaires pour les personnes de 65 ans.

www.msa.fr

SÉCURITÉ SOCIALE - INDÉPENDANTS

Depuis janvier 2018, la protection sociale des travailleurs indépendants - auparavant gérée par le RSI (Régime Social des Indépendants) - est confiée au régime général de la Sécurité sociale. Elle gère la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, actifs et retraités. Les agences locales de Sécurité sociale les conseillent, les orientent et les accompagnent tout au long de leur retraite par des actions sociales et de prévention.

À titre d'exemples :
Les retraités ont le droit à un bilan senior gratuit pour faire le point sur leur santé. Celui-ci est constitué d'une visite médicale chez le médecin traitant et d'un bilan bucco-dentaire chez le chirurgien-dentiste.

Ces deux rendez-vous sont pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale pour les indépendants et sans avance de frais.

Le bilan santé retraite s'adresse aux :

- retraités depuis un an maximum, sans limite d'âge, dont les prestations maladies sont versées par la Sécurité sociale pour les indépendants.
- conjoint(e) des nouveaux retraités, âgé(e)s de 58 ans à 65 ans.

Si le médecin prescrit des examens complémentaires ou si le dentiste réalise des soins spécifiques, ils seront pris en charge à 100% par la Sécurité sociale pour les indépendants, au taux habituel.
www.secu-independants.fr

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

Anticiper, comprendre et agir : les trois missions de Santé publique France se traduisent par la surveillance de l'état de santé des populations, la connaissance des déterminants et des comportements, et la promotion de la santé grâce à ses programmes de prévention. Santé publique France propose et soutient notamment des sites Internet et des lignes téléphoniques concernant :

- L'alimentation et l'activité physique :
  www.mangerbouger.fr
- Les addictions :
  www.tabac-info-service.fr
  www.alcoolinfoservice.fr
  www.drogues-info-service.fr
  www.joueurs-info-service.fr
- Le mal-être et la santé mentale :
  www.sos-amitie.com
- Les dispositifs d'aide à distance permettent aux personnes d'être soutenues dans une démarche :
  www.inpes.santepubliquefrance.fr/telephonie-sante/

Paroles de bénévoles

Si vous hésitez à sauter le pas et venir aux activités de l'École du temps libre et du bien vieillir, ces images vous feront changer d'avis ! Depuis plus d'un an, chaque mois, des bénévoles se réunissent pour planifier diverses activités aux visiteurs. Cuisine, jeux de société, dessin, tricot… Il y en a pour tous les goûts ! Rejoignez-les !

Chaque mois, plus de 30 bénévoles se réunissent pour planifier les permanences convivialité de l'École du temps libre et proposer un planning d'activités pour les visiteurs.

Les activités sont nombreuses.
Plusieurs bénévoles partagent leur savoir-faire en matière de cuisine du monde : couscous, tarama, …

Recette de crêpes vietnamiennes
de Betty

Ingrédients :
1 kg de côtes d'échine
1 sachet de pâtes de riz
1 sachet de champignons noirs
3 oignons
Sauce nuoc mam

Préparer la farce :
1) Découper la viande en gros morceaux et passer au mixeur.
2) Mixer les champignons noirs et les oignons.
3) Dans un saladier, mélanger le tout (viande, champignons et oignons), ajouter une cuillère à soupe de nuoc mam.

Préparer la pâte à crêpe :
4) Mélanger la pâte de riz.
5) Couper la ciboulette très finement puis mélanger dans la pâte.

Cuisson de la pâte à crêpe :
6) Faire chauffer une poêle anti-adhésive, y verser une petite louche de pâte puis couvrir et laisser cuire 2 minutes.

Une fois la pâte cuite :
7) Déposer sur une surface huilée mettre la farce sur la crêpe vers le bas, rabattre les 2 côtés de la crêpe vers le centre puis rouler.
8) Accompagner de la sauce pour nems.

Atelier tricot tous les vendredis après-midi à partir de 14h pour apprendre des points faciles ou plus difficiles mais aussi passer un bon moment entre copines.

Certains lundis, Eva propose différentes activités : dessins, pastels, entraînement de la mémoire...

L'association Le Tissu de la mémoire vient les lundis des vacances scolaires pour initier de nouvelles personnes à son art…

Les boulistes de place de la Résistance se retrouvent régulièrement à l'École du temps libre et du bien vieillir pour partager un bon moment en terrasse. Ils vont proposer aux prochains beaux jours un concours de pétanque aux visiteurs.

Jeux de société, peinture, activités manuelles et créatives, partenariat avec le cinéma Jacques Brel et la médiathèque de Garges… Tout est fait pour répondre aux attentes de chacun et vous permettre de passer un bon moment.

Alors n'hésitez pas à passer les voir pour un sourire, un café ou un moment de convivialité...
Toute l'équipe de bénévoles de l'École du temps libre et du bien vieillir
vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !

Permanence de l'association « UNAFAM »

Permanence mensuelle le deuxième 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 : ✆ 06 80 73 94 13
email : 95@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

Association « Jusqu'à la mort accompagner la vie » (JALMALV)

L'association JALMALV accompagne les personnes en grande souffrance durant la maladie d'un proche ou après son décès. Ses accompagnants bénévoles sont formés pour apporter écoute et soutien aux familles, aux soignants et aux malades en phase évoluée de la maladie.
L'antenne « écoute deuil » de Sarcelles apporte un soutien individuel aux personnes ayant perdu un être cher et qui ont besoin d'en parler. 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 de refuzniks – 95200 Sarcelles ✆ 06 35 31 80 31.
Site internet : www.jalmalv.fr
Email : jalmalv.vo@wanadoo.fr

Action Solidaire

La Ville a signé une convention partenariale avec trois associations de protection des animaux, afin de pouvoir procéder à une campagne de stérilisation des chats dits errants pour qu'ils deviennent des chats dits libres. Afin d'appuyer la démarche des bénévoles de la Ville et de l'Association du Chat Libre du Parisis dans ce domaine, nous recherchons des retraités ayant déjà pratiqué ou pratiquant encore le trappage de chats en vue de leur stérilisation.

+ d'infos :

Merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé(e)
au ✆ 01 34 53 32 92

Les rendez-vous dans votre ville

NOVEMBRE

Conseil Municipal

Mercredi 14 novembre, à 19h
Espace Associatif des Doucettes

Différent, par Ahmed Sylla

Humour
Mercredi 14 novembre, à 20h30
Espace Lino Ventura

Journées de la fraternité (du 6 au 17 novembre)

Samedi 17 novembre, à 20h30
Soirée Théâtre
Centre social du Plein Midi

Convention Internationale des Droits de l'Enfant (CIDE)

Du 21 au 23 novembre, à 9h30
Dans toute la Ville

Don du sang

Jeudi 22 novembre, de 14h30 à 19h30
Salon d'honneur de l'Hôtel de Ville

Journées de la Santé

Du mardi 27 novembre au jeudi 6 décembre
Dans toute la Ville

DÉCEMBRE

Lumière

Danse
Samedi 1er décembre, à 10h
Espace Lino Ventura

Afterwork

Jeudi 13 décembre, à 18h30
Espace Lino Ventura

Conseil Municipal

Mercredi 19 décembre, à 19h
Espace Associatif des Doucettes

Spectacle de noël

Vendredi 21 décembre, à 18h30
Espace Lino Ventura

Noël enneigé

Samedi 22 décembre, à 19h
Patinoire intercommunale de Garges

JANVIER

Cérémonie des vœux aux seniors

Du lundi 14 au jeudi 17 janvier
Espace Lino Ventura
Sur inscription au 01 34 53 32 92

Cyrano d'Edmond Rostand

Théâtre
Vendredi 25 janvier, à 20h30
Espace Lino Ventura

FÉVRIER

Soirée Disco

Samedi 9 février, à 19h
Patinoire intercommunale de Garges

Le Lac des cygnes

St Petersburg
State Academic
ballet théâtre
Ballet classique
Mardi 19 février, à 19h
Espace Lino Ventura

ESPACE LINO VENTURA
Avenue du Général de Gaulle
Spectacles ✆ 01 34 53 31 00
Expositions ✆ 01 34 53 31 06
espacelinoventura@villedegarges.com

CINÉMA JACQUES BREL
1 place de l'Hôtel de Ville
✆ 01 34 53 32 26

TARIFS 2017
Séances régulières
Plein tarif 6,50 €
Tarif réduit 4,50 €
Tarif - de 12 ans 3,50 €

Séances 3D
Plein tarif 7,50 €
Tarif réduit 6 €
Tarif - de 12 ans 4,50 €

Feu d'artifice et conte de NOËL 2018

OUVERT À TOUS / ENTRÉE LIBRE

Départ de la retraite aux flambeaux à 17h15, place de la Résistance

VENDREDI 21 DÉCEMBRE À 18H30

ESPACE LINO VENTURA

WWW.VILLEDEGARGES.FR

GARGES Forte & fière
créatrice d'événements