

GÉNÉRATIONS

Le magazine des retraités

Juillet 2019

N°64



Bien vivre sa retraite



Rentrée dynamique
placée sous le signe du bien vieillir

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

La photo



Le chiffre

30

seniors ont participé à l'atelier
Taiso-judo animé par Richard
Tchen du service des sports

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

IMPRIM'VERT* Imprimé sur du papier recyclé - non PEFC • Tirage en 3000 exemplaires



3 ÉDITO

4 RETOUR EN IMAGES

Les sorties et ateliers du dernier trimestre,
sorties des seniors

7



JE PRENDS SOIN DE MOI

Cycle sexualité

8 JE M'INSCRIS À ...

12



JE M'INFORME

Le Dossier Médical Partagé

14 PARLONS-EN

La carte de coordination

15



ZOOM SUR

La carte des petits travaux

16 PAROLES DE BÉNÉVOLES

Rétrospective sur les activités de l'École du
Temps Libre et du Bien Vieillir

18 ACTUALITÉS

19 SORTIR À GARGES



Bien vieillir, à Garges !

Les beaux jours sont l'occasion de profiter des nombreuses animations proposées dans le cadre de Festiv'été. Une véritable opportunité pour toutes les générations de se retrouver et de faire le plein de vitamine D.

Favoriser le « Bien vieillir », c'est aussi vous permettre de vivre dans un cadre de vie amélioré. C'est pourquoi, nous avons souhaité repenser le cœur de Ville. Vous pourrez désormais profiter du nouveau parvis de l'Hôtel de Ville, inauguré le 1^{er} juillet dernier en présence de Julien Denormandie, Ministre de la Ville et du Logement, ainsi que des représentants des différents partenaires financiers. Fort de son mobilier urbain flambant neuf et de sa fontaine sèche, cet espace deviendra un véritable lieu de rencontres et d'échanges entre toutes les générations. Vous pourrez en profiter tout au long de l'été.

Une fois les batteries rechargées, nous nous retrouverons en septembre avec les nombreuses actions élaborées par les services de la Ville et du Centre Communal d'Action Sociale.

Le 14 novembre prochain, vous pourrez notamment participer au Forum du bien vieillir dans le tout nouveau Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville, organisé avec le partenariat de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse. Ce sera l'occasion de venir vous renseigner sur les nombreux dispositifs d'aides et de prévention. Stands, tables rondes, conférences et animations seront au programme !

Très bel été à toutes et à tous !



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

Les sorties du dernier trimestre

Avant de partir en vacances, découvrez ou redécouvrez les événements du dernier trimestre qui nous ont marqués !

Sortie annuelle des seniors

La sortie annuelle a pris cette année une allure de voyage long circuit avec la visite des aquariums tropicaux du palais de la porte Dorée et le déjeuner à Chinagora. Situé au confluent de la Marne et de la Seine, pour un repas chinois placé sous les valeurs du bien vivre ensemble puisque les plats étaient servis en centre de table sur un plateau tournant et faisaient l'objet d'un partage entre les convives.





▲ Atelier coaching

Un grand succès pour l'atelier coaching sportif qui se déroule dans l'aire de jeux pour les seniors située dans le parc verdoyant et boisé Jean Jaurès, avec plus de 20 inscrits.



◀ Journée à Amiens

Les seniors ont pu visiter les hortillonnages à bord d'une barque.

► Après-midi ensoleillé à Saint-Prix

Les participants ont tout appris sur cette ville très prisée des artistes, personnalités et écrivains du 19^{ème} siècle.



▲ Découverte du quartier chinois de Paris

Les seniors sous l'œil bienveillant de Betty, bénévole de l'Ecole du Temps Libre et du Bien Vieillir et issue de la communauté vietnamienne, ont découvert le quartier chinois du 13^{ème} arrondissement de Paris : ses boutiques, ses temples et sa gastronomie.



▼ Visite des galeries Lafayette

La visite des galeries Lafayette a permis à tous les seniors, d'accéder à des endroits privés de ce monument emblématique de la capitale.



▲ L'atelier « huiles essentielles »

Cet atelier a permis aux participantes de créer leur propre lait hydratant avec une huile essentielle spécifique et de l'emporter avec elles.



▲ Atelier sonothérapie

Les seniors ont appris les bienfaits d'un soin alternatif par les sons des bols tibétains et des carillons.



▲ Visite du jardin des Tuileries

Comme chaque année des seniors passionnés de jardin ont pu visiter celui des tuileries avec notre très appréciée conférencière spécialisée, Amy Kuprec Larue.

Cycle sur la sexualité des seniors dépassons les tabous

En 1652, Blaise Pascal écrivait : « L'amour n'a point d'âge, il est toujours naissant ». Près de quatre siècles plus tard, ce constat n'est toujours pas démenti. Alors que le nombre de mariages baisse, les unions entre personnes de plus de 60 ans, elles, augmentent.

UNE BONNE NOUVELLE POUR LA SANTÉ

Les seniors vivent plus longtemps et en meilleure santé. Et dans cette nouvelle vie, l'amour prend toute sa place. La sexualité aussi. À 75 ans, 69% des hommes et 43% des femmes ont une **vie sexuelle**. Une bonne nouvelle pour leur santé car de nombreuses études démontrent que **l'activité sexuelle aurait des effets bénéfiques sur la santé** : augmente la longévité et préserve de certaines maladies. Ainsi, 26% des hommes et 24% des femmes interrogés entre 70 et 79 ans disent avoir des relations sexuelles au moins une fois par semaine (Laumann, 2004).



SE SENSIBILISER AUX BIENFAITS

La sexualité des seniors n'a pas grand chose à voir avec celle des trentenaires. Les modifications hormonales, la prise de médicaments, certaines maladies, peuvent expliquer nombre de plaintes chez les plus de 70 ans. Après le grand bouleversement de la ménopause pour les femmes et la diminution progressive de la testostérone chez les hommes, les choses se stabilisent et chaque problème trouve sa solution.

Même si les tabous autour de la sexualité des seniors s'envolent peu à peu, les études sur le sujet démontrent qu'il reste encore du chemin à faire ; Que ce soit en matière de prévention des maladies, de formation des soignants en maison de retraite, d'information en direction des enfants, un vaste travail de sensibilisation au droit à l'intimité et à la sexualité des seniors est nécessaire. Dans l'objectif de faire de la prévention et d'éveiller les consciences, le Service Inter Age et Maintien à Domicile vous propose autour de 3 approches différentes d'aborder le thème de la sexualité des seniors :

- Le **18 octobre**, à 14h30 : Débat théâtral « l'amour vous va si bien » représenté par la compagnie « entrée de jeux »
- Le **29 octobre**, à 16h : Conférence sur la sexualité consciente, comprendre que l'heure n'est plus à la performance mais au partage.
- Le **5 novembre**, à 14h : Conférence par le docteur Besse sur la sexualité.

+ d'infos :

www.pourbienvieillir.fr/la-sexualite-des-seniors

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

Pour information

Pour des raisons techniques, certains prestataires nous imposent un nombre limité de places. C'est pourquoi, à notre grand regret, nous ne pouvons satisfaire toutes les demandes. Merci de vous inscrire sur la liste d'attente : en cas de désistement, nous ne manquerons pas de vous contacter.

Modalités de remboursement

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

Horaires

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.

JOURNÉE LIBRE À TROUVILLE

> **Mercredi 7 août**
> 26 € plein tarif
> 50 places maximum



CONFÉRENCE AUTOUR DE L'OSTÉOPOROSE

> **Mardi 10 septembre, à 14h**

Que retenir de l'ostéoporose, comment éviter son aggravation et la fracture du col du fémur.

REPAS CHAMPÊTRE

> **Mercredi 11 septembre, à 12h**
> 28 € plein tarif - 120 places maximum



Sur la terrasse de la résidence Jeanne Carnajac, venez profiter d'un déjeuner dansant, où bonne humeur et convivialité seront au programme.



KERMESSE DU CLUB DU 3^{ÈME} ÂGE

> **Samedi 14 septembre,**
> **à partir de 13h**
> **Gratuit**
> **Résidence Jeanne Carnajac**

Comme chaque année le club du 3^{ème} âge vous propose plein de stands de jeux, des achats des arts créatifs...

VISITÉ GUIDÉE DU CIMETIÈRE DES ANIMAUX

> **Mardi 17 septembre, à 14h30**
> **Asnières-sur-Seine - 15€ plein tarif - 30 places maximum**

Quoi de plus beau que d'offrir à son animal de compagnie, celui qui a accompagné vos joies et vos peines pendant des années, la plus belle et la plus originale des sépultures, entouré de ses congénères ? Le cimetière d'Asnières-sur-



Seine est unique en son genre, puisqu'il accueille des animaux que leurs propriétaires ont voulu honorer une dernière fois. Unique, plus vraiment, puisqu'il en existe maintenant dans plusieurs pays mais c'est le premier cimetière au monde à avoir été construit pour accueillir les animaux. Chiens, chats, oiseaux, lapins, souris, tortues... ce cimetière rassemble encore aujourd'hui toute sorte d'animaux des plus étonnants comme des vaches, cochons, moutons, chevaux et même un lion ! En tout, plus de 90 000 animaux y ont été enterrés depuis l'ouverture en 1889 ! Parmi les animaux célèbres, citons le chien de cinéma Rintintin, Mémère et Dick, 2 chiens des tranchées qui reconfortaient les poilus, ainsi que des animaux de compagnie de Français célèbres comme Camille Saint-Saëns, Alexandre Dumas...

Un petit cimetière étonnant pour les amoureux des animaux et les curieux ! Il offre un intérêt artistique, historique et pittoresque hors-pair !

DÉJEUNER/COURSES + BON À PARIER À L'HIPPODROME D'ENGHEN ET VISITE GUIDÉE DES COULISSES

> **Lundi 30 septembre, à 12h**
> 59 € plein tarif - 50 places maximum

Nous vous proposons de découvrir cet endroit lors d'un déjeuner au restaurant panoramique où vous pourrez suivre les courses et parier si vous le souhaitez, sur votre cheval favori !



PIÈCE DE THÉÂTRE COMIQUE « QU'EST-CE QU'ON BOUFFE » SUIVI D'UN BUFFET DÉCOUVERTE « VÉGAN »

> **Mercredi 2 octobre, à 17h**
> Résidence Jeanne Carnajac
> 8 € - 50 places

La 1^{ère} comédie végane écrite par un carnivore ! Fleur, jeune femme célibataire, sportive et végane et Kevin, carnivore, grand amateur de jeux vidéo et de malbouffe ! Amis depuis le lycée, ils vivent en colocation et ont organisé un dîner pour l'anniversaire de Fleur. Seulement rien n'est fait (même pas les courses). Il faut donc faire vite ! Mais pas facile d'organiser un repas quand vos invités sont allergiques aux poissons, maniaques de la diététique, enceintes, musulmans et surtout quand les hôtes sont amoureux de viande rouge ou véganes confirmés !



DÉBAT THÉÂTRAL « L'AMOUR VOUS VA SI BIEN » REPRÉSENTÉ PAR LA COMPAGNIE « ENTRÉE DE JEUX »

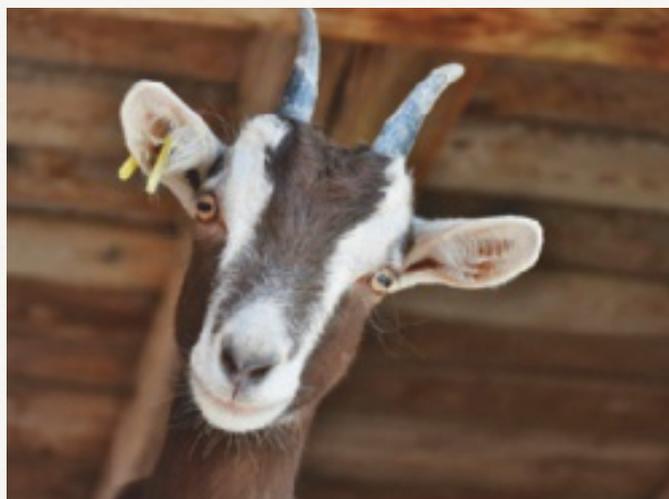
> **Vendredi 18 octobre, à 14h30**
> Résidence Jeanne Carnajac
> Inscription par téléphone obligatoire au 01.34.53.34.65 à compter du 15 septembre

Voir le détail du cycle proposé page 7



SORTIE NATURE

> **Mercredi 16 octobre, à 10h30**
> 35 € plein tarif - 50 places maximum



A 10h30, vous débuterez votre matinée dans le joli village de Chauvry, c'est là que la famille Ribiollet élève ses chèvres depuis 1975. Vous participerez à une visite guidée de leur ferme. Leurs fromages (de chèvre évidemment) primés plusieurs fois au concours national agricole vous raviront les papilles. Vous ne regretterez pas le détour. Après cette visite, vous déjeunerez dans un restaurant sur les bords de l'Oise à L'Isle-Adam.

ROMÉO ET JULIETTE

> **Samedi 19 octobre, à 14h30**
> 8 € plein tarif - 50 places maximum



Les Ballets du Val-d'Oise existent à Gonesse depuis 1961. Cette année, le spectacle annuel vous propose de redécouvrir « Roméo et Juliette ». Pour cette représentation de nombreux costumes et d'importants décors sont réalisés par les membres bénévoles de l'association en respectant au maximum les époques ainsi que les créations originales.

CONFÉRENCE SUR LA SEXUALITÉ CONSCIENTE

> **Mardi 29 octobre, à 16h**



Conférence sur la sexualité consciente, comprendre que l'heure n'est plus à la performance mais au partage.

Voir le détail du cycle proposé page 7

CONFÉRENCE AUTOUR DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

> **Lundi 4 novembre, à 14h**
> *Gratuit*



Venez découvrir l'Histoire et l'origine de la Médecine Traditionnelle Chinoise, ses grands principes et ses théories fondamentales. Vous pourrez également vous initier à une approche technique (automassage, points d'acupuncture...), utilisation des plantes et de l'alimentation, impact sur nos sociétés modernes et utilité au quotidien.

LES CONFÉRENCES DE PRÉVENTION CONCRÈTE, ANIMÉES PAR LE DOCTEUR BESSE

> **Mardi 5 novembre, à 14h**

> *Gratuit - 80 places disponibles*

> *Résidence Jeanne Carnajac*

> *Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie*



Voir le détail du cycle proposé page 7

Lieu des conférences : Résidence Jeanne Carnajac
Inscription par téléphone obligatoire au
01.34.53.34.65 à compter du 15 septembre

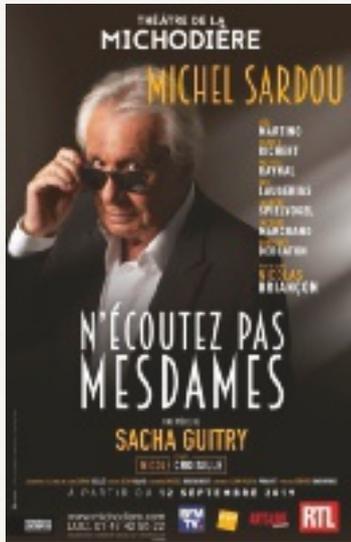




N'ÉCOUTEZ PAS MESDAMES !

> **Dimanche 17 novembre, à 15h30**

> 39 € plein tarif - 50 places maximum



Nous vous proposons de passer un bon moment, avec la comédie spirituelle de Sacha Guitry sur l'art d'aimer et le grand retour au théâtre de Michel Sardou dans « N'écoutez pas Mesdames ».

« Daniel découvre que sa femme n'est pas rentrée de la nuit pour la seconde fois... Dès lors qu'il soupçonne son épouse d'entretenir une liaison avec un autre homme, il

envisage le divorce et finalement, la prie de s'en aller. Aussitôt Valentine, la première épouse de Daniel, accourt pour le reconquérir. L'intrigue se noue dans un chassé-croisé de malles pour se terminer dans un feu d'artifice de rebondissements ! »

FÊTONS L'ARRIVÉE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU

> **Jeudi 21 novembre, à 12h**

> 42 € plein tarif - 50 places maximum

> *Guinguette de l'île du martin-pêcheur*



ATELIER YOGA DU RIRE

Les scientifiques et médias l'affirment : **le rire est bon pour la santé physique et mentale**. Des méthodes et techniques existent, des livres répertorient les meilleures blagues de l'année...

Mais il y a encore plus simple et carrément plus direct pour y arriver : participer à une séance de yoga du rire. Ce concept révolutionnaire conçu par le docteur indien Madan Kartaria, en 1995 est aujourd'hui, un



phénomène mondial. Des milliers de clubs de rire ont été recensés dans plus de 105 pays en 2017. Il s'impose par sa facilité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants. Techniquement, le yoga du rire **combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama)**. N'importe qui peut rire sans raison, sans recourir à l'humour. Est privilégié un rire simple, dans un premier temps abordé comme un exercice en groupe et qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux. Le concept est basé sur un fait scientifique : **le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé**. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques :

- Un bon exercice cardio et plus d'oxygène
- Ravive la confiance et l'estime de soi
- Active son aptitude à la communication
- Maintien de l'équilibre émotionnel
- Stimule le système immunitaire
- Améliore la qualité du sommeil
- Diminue l'anxiété et les crises d'angoisse
- Anti douleur et anti déprime naturel

+ d'infos :

Inscription par téléphone obligatoire au

01.34.53.34.65 à compter du 15 septembre

FORUM DU BIEN VIEILLIR

Retenez bien la date du **14 novembre**, l'assurance retraite Île-de-France et la Ville de Garges organisent le Forum du Bien Vieillir, destiné aux retraités et aux aidants. Il vous propose des conseils et des informations sur le bien vieillir avec de nombreuses thématiques. Des partenaires institutionnels et locaux seront présents. Entrée libre et gratuite.

Le Dossier Médical Partagé, qu'est-ce que c'est ?



Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé : traitements, résultats d'examens, allergies... Il vous permet de les partager avec les professionnels de santé de votre choix, qui en ont besoin pour vous soigner. Gratuit, confidentiel et sécurisé, le Dossier Médical Partagé conserve précieusement vos informations de santé en ligne. Il vous permet de les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital. Le DMP est le seul service qui vous permet de retrouver dans un même endroit :

- Votre historique de soins des 24 derniers mois automatiquement alimenté par l'Assurance Maladie
- Vos antécédents médicaux (pathologie, allergies...)
- Vos résultats d'examens (radios, analyses biologiques...)
- Vos comptes rendus d'hospitalisations
- Les coordonnées de vos proches à prévenir en cas d'urgence
- Vos directives anticipées pour votre fin de vie.

En cas d'urgence, le médecin régulateur du Samu pourra avec votre accord, accéder à votre DMP et améliorer ainsi l'efficacité de votre prise en charge.

UN DOSSIER CONFIDENTIEL, SÉCURISÉ À PORTÉE DE MAINS

Le DMP est strictement confidentiel. Seuls vous et les professionnels de santé autorisés (votre médecin traitant, infirmier, pharmacien...) peuvent accéder au contenu de votre DMP. La caisse d'assurance maladie non.

- Vous pouvez ajouter ou masquer un document. Seul votre médecin traitant peut accéder à l'ensemble des informations contenues dans votre dossier.
- Vous pouvez gérer les accès à votre DMP (bloquer un professionnel de santé, supprimer une autorisation).
- Vous êtes libre de demander à tout moment la fermeture de votre DMP.
- Il n'est pas obligatoire et n'a aucun impact sur vos remboursements.

Tous les bénéficiaires d'un régime de sécurité sociale

La carte de coordination

Dans le Val-d'Oise, ma carte de coordination c'est comme ma carte vitale, je la présente.

UN SUIVI DE VOTRE DOSSIER MÉDICAL

La carte de coordination a été créée par les professionnels du territoire pour faire suite au constat d'isolement des professionnels lors de la prise en charge au domicile. Le manque de coordination entre les acteurs du maintien à domicile peut, selon les observations des gestionnaires de cas et des professionnels impliqués au domicile, parfois nuire à la cohérence de la prise en charge et favoriser la discontinuité informationnelle ville/hôpital.



Son objectif est de répondre, même de façon partielle, au manque de coordination constaté sur le territoire. Le lancement de la carte a eu lieu il y a un an.

A ce jour, 12 structures sont mobilisées et 600 cartes leur ont été remises afin d'être distribuées aux personnes âgées. Deux documents accompagnent obligatoirement la carte :

- La charte d'engagement pour les professionnels qui adhèrent à l'expérimentation.
- Le consentement à l'utilisation d'information signé par la personne âgée, son représentant légal ou la personne de confiance qu'elle aura désignée.

UNE PRISE DE CONTACT FACILITÉE

L'objectif de cette carte est d'optimiser la communication, gage d'une coordination réussie entre professionnels de santé et acteurs sociaux, pour améliorer votre parcours de soins, votre accompagnement et faciliter votre retour à domicile après une hospitalisation. Lorsque vous la présentez, elle facilite la prise de contact entre les professionnels qui suivent votre santé et vous permet une prise en charge globale et continue au plus près de chez vous.

La carte de coordination présente les coordonnées de son porteur, l'identité de ses différents soignants et aidants professionnels.

- « Vous restez acteur de votre prise en charge »
- « Je souhaite continuer à recevoir les soins et les services de ceux que je connais, leurs coordonnées sont sur ma carte. »
- « Si je ne suis pas en capacité de m'exprimer, le lien reste possible entre les professionnels et mon entourage »

Auprès de qui l'obtenir :

Adressez-vous aux professionnels de santé (pharmaciens, médecins, infirmiers, ...) et à ceux qui vous soutiennent à votre domicile (aides à domicile, CCAS, mairies, équipes APA, travailleurs sociaux,...). Cette carte vous est destinée, demandez-la !



Une fois muni(e) de votre carte, complétez la ou faites la remplir par un proche. Vous pourrez ensuite la présenter lors de chaque consultation, hospitalisation ou échange avec un aidant professionnel. Spécialement conçue au format de la carte vitale, la carte de coordination pourra être rangée avec celle-ci. Elle sert uniquement aux aidants professionnels ou non à communiquer entre eux. Elle n'a pas vocation à communiquer les données de santé qui seraient visibles si elle venait à être perdue.

La carte des petits travaux

Pour vous aider dans la vie de tous les jours à effectuer diverses tâches, retrouvez la carte des interventions. Jardinage, plomberie, informatique, et bien d'autres prestations vous sont proposées et s'effectuent du 10 au 25 de chaque mois.



JARDINAGE				
Interventions : Petits travaux ponctuels		! NOUVEAU ! : Interventions Formules annuelles		
Ces travaux s'effectueront du 10 au 25 de chaque mois				
La carte de 12 unités de valeur (UV) permet de réaliser des petits travaux ponctuels sur trois interventions maximum.		Les formules sont renouvelables sur demande chaque année. Les dates d'interventions seront fixées ensemble.		
PRESTATIONS	SURFACE M ² ET NOMBRE D'UV	Formule BASIC (1)	Formule STANDART (2)	Formule ECOLO (3)
Tonte de gazon	Surface < 50 = 6 UV Surface > 50 et < 100 = 8 UV Surface > 100 = 12 UV	3 cartes de 12 UV 3 passages annuels	5 cartes de 12 UV 4 passages annuels	8 cartes de 12 UV 6 passages annuels
Ramassage des débris végétaux	Surface < 50 = 2 UV Surface > 50 et < 100 = 4 UV Surface > 100 = 6 UV	1 passage tous les 4 mois	1 passage tous les 3 mois	1 passage tous les 2 mois
Petites coupes : Branches, Rosiers	Sur Devis	1	1 + 2	1 + 2 + 3
Taille des haies	Sur Devis	DÉTAILS DES FORMULES SUR DEVIS SI SURFACE > 100 M²		
Nettoyage des massifs	Surface < 20 = 6 UV Surface > 20 et < 35 = 8 UV Surface > 35 = 12 UV	1 => Tonte de gazon, Ramassage des débris végétaux		
Petit élagage	Sur Devis	2 => 1 + Petites coupes : Branches, Rosiers		
Pour un résultat optimal, veuillez nous contacter si possible 1 mois à l'avance.		3 => 1 + 2 + Taille des haies, Nettoyage des massifs		
Pour tout enlèvement des déchets verts un supplément d'UV vous sera demandé comme suit :				
2 UV (Prestation ponctuelle)		6 UV (Formule 1)	9 UV (Formule 2)	12 UV (Formule 3)
AUTRES PRESTATIONS				
INFORMATIQUE		PLOMBERIE		
Initiation à domicile		PRESTATIONS	NOMBRES D'UV	
PRESTATIONS (durée 1h30)	NOMBRES D'UV = 6	Remplacer des joints	2 UV	
Découverte de l'environnement informatique, système d'exploitation logiciel		Remplacer un flexible de douche	2 UV	
Utiliser internet pour faire des recherches et accéder aux informations		Déboucher ou remplacer un siphon	4 UV	
Envoyer et recevoir des courriers électroniques		Refaire un joint de silicone d'évier ou de baignoire	4 UV	
Visionner, classer et imprimer des photos numériques. Lire des fichiers audio et vidéo		Réparer une petite fuite d'eau	6 UV	
ASSISTANCE À DOMICILE		ÉLECTRICITÉ		
PRESTATIONS	NOMBRES D'UV	PRESTATIONS	NOMBRES D'UV	
Nettoyage complet PC	12 UV	Remplacer une ampoule	2 UV	
Suppression de tout type de virus	6 UV	Remplacer un fusible	2 UV	
Installation et configuration antivirus	6 UV	Réaliser un branchement électrique de tous types (exclusivement au domicile)	4 UV	
Installation de périphérique et formation Webcam ou imprimante	4 UV	Poser un domino (normalisation des fils)	4 UV	
		Réparer ou poser une prise électrique	4 UV	
Mise en place PC Fixe ou Portable, logiciel et connexion internet	6 UV	Réparer ou poser un interrupteur	4 UV	

Paroles de bénévoles

Chaque mois plus de 20 bénévoles se réunissent pour planifier les permanences convivialité de l'Ecole 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, d'activités manuelles et ludiques, de jeux...



Atelier petit budget et alimentation.



Après-midi loto.



Poème de Monique Forest

De bon matin
Un rayon de soleil vient d'arriver,
Nous promettant une belle journée,
Des oiseaux chantent dans les buissons,
Car, les amours, c'est la saison
Sur les rosiers, les abeilles bourdonnent,
Doucement au loin, des cloches
résonnent,
Une grosse mouche prisonnière, s'affole,
Fuis, lors d'un dernier tour, s'envole.
Et je referme les yeux,
Sur ces instants délicieux,
Certains vers me reviennent en tête,
Comme disait notre cher poète :
« le ciel est bleu , la mer est verte,
laissons la fenêtre ouverte »
Mais l'heure de se lever est arrivée,
Hélas, mon joli rêve s'est effacé,
Et après tant de douce béatitude, je
vais reprendre mes petites habitudes



Cours de danse et thé dansant.



Dégustation de mets chinois, achetés dans le quartier chinois de Paris.



Atelier créatif - pâtisserie et goûter de pâques.



Quelques dates d'ateliers auxquelles vous pouvez vous inscrire :

Atelier pâtisserie : 10 septembre à 14h

Atelier Bûche de Noël : 28 novembre à 14h

Atelier pliage de serviettes : 5 décembre à 14h

Marché de Noël de l'École du Temps Libre et de la résidence Jeanne Carnajac : du 9 au 13 décembre
1 fois par mois, un vendredi, thé dansant animé par Jean François Lirola, professeur de danse

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 »

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 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

+ d'infos :

☎ 06 15 45 79 58 - www.mdn95.fr

Nota bene : 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.



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 partage le même vécu existe également. Le respect et la confidentialité sont garantis.

+ d'infos :

Ecoute deuil : maison de quartier Watteau - Route de Refuzniks - 95200 Sarcelles. ☎ 06 35 31 80 31

Présidente de l'association, Mme Françoise MONET ☎ 06. 19 01 37.80
www.jalmalv-federation.fr ou jalmalv.vo@wanadoo.fr

Je participe à la campagne de stérilisation des chats errants



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 afin qu'ils deviennent des chats dit 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

JUILLET

Festiv'été

Du 6 juillet
au 30 août
Dans toute la Ville



Cérémonie commémorative du 77ème anniversaire de la Grande Rafle du Vel' d'Hiv

Mardi 16 juillet,
à 18h
Square de l'Arbre
de la Paix



AOÛT

Don du sang

Jeudi 8 août,
de 14h30 à 19h30
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville



Village éducatif

Jeudi 29 août,
de 13h30 à 19h
Espace Associatif
des Doucettes



Soirée de clôture de Festiv'été

Vendredi 30 août,
à 20h
Esplanade de
l'Espace Lino Ventura



SEPTEMBRE

Forum des associations

Samedi 7 septembre,
de 10h à 18h
Parvis de l'Hôtel de Ville

75ème anniversaire de la libération de Garges-lès-Gonesse

Samedi 7
septembre, à 9h45
Rassemblement au
pont de Pierre Stèle des Fusillés



Don du sang

Jeudi 12 septembre,
de 14h30 à 19h30
Salon d'Honneur
de l'Hôtel de Ville



Café des sports

Mardi 17 septembre
Complexe sportif
Allende Neruda



Conseil Municipal



Mercredi 18 septembre, à 19h
Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville

OCTOBRE

OUVERTURE DE SAISON CULTURELLE

Spectacle
« Mirages...à Garges »
Samedi 5 octobre, à 19h
Parc des Familles



La dictée Gargeoise

Mercredi 2 octobre, de 14h à 18h
Parvis de l'Hôtel de Ville

A donf les manettes

Vendredi 25 octobre, de 19h à 22h
Samedi 26 octobre,
de 9h à 12h et de 13h30 à 18h
Gymnase Colette Besson

CCAS

8 place de l'hôtel de ville
95140 GARGES-LES-GONESSE
☎ 01 34 53 32 00
Fax 01 34 53 31 56



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 2019

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

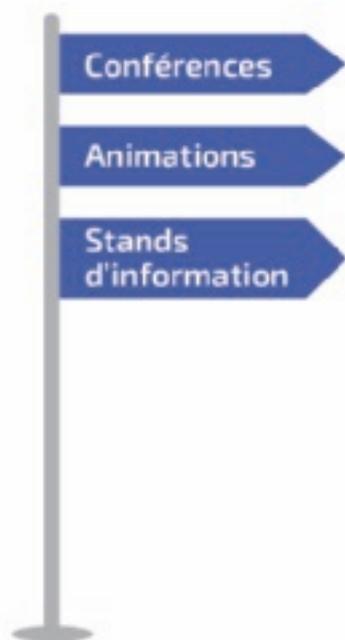
Séances 3D
Plein tarif 7,50 € | Tarif réduit 6 €
Tarif - de 12 ans 4,50 €

Forum Bien vivre sa retraite

Garges - lès - Gonesse
8, place de l'Hôtel de ville

**Jeudi 14 novembre 2019
de 9 h à 17 h**

Entrée libre et gratuite



S'informer pour bien vieillir
Rester en forme
Bien vivre chez soi
Diversifier ses loisirs