

LA gazette

DES SENIORS

Direction éditoriale : Conseil des Sages
Directeur de la publication : Rolin Cranoly
Images : service Communication
de la ville, Adobe Stock.

*Un brin de causette, la gazette qui donne la pêche !
Élaborons ensemble notre journal pour plus de solidarité et moins de solitude.*

JUILLET 2023 N°3

EDITO DU MAIRE



Chers seniors,

L'été est là, avec son cortège de bons moments en famille ou entre amis, en séjour à la mer, à la montagne, ou tout simplement à Gagny, afin de profiter pleinement de la ville et de ses parcs, qui vous offriront calme et fraîcheur au cours de la période estivale.

Cette troisième édition de la gazette de seniors vous donnera des informations sur les événements de l'été, de la traditionnelle sortie à la mer en passant par l'inscription aux activités de loisirs du CCAS pour la rentrée prochaine.

Vous y trouverez également toutes les recommandations utiles pour vous permettre de passer un bel été en toute sérénité : inscription au registre du CCAS dans le cadre du plan canicule, ou à l'opération Vigilance Vacances pour ceux d'entre vous qui s'éloigneront de leur domicile pour quelques jours ou plusieurs semaines.

En attendant de vous retrouver avec plaisir à la rentrée, je vous souhaite à toutes et tous un été convivial, reposant et pourquoi pas dépaysant !

Volke Maïne

L'ÉTÉ POINTE SON NEZ

L'été débute le 21 juin. C'est le jour de la fête de la musique mais aussi le jour du **solstice d'été, c'est-à-dire le jour le plus long de l'année**. L'été se termine le 21 septembre. L'été est propice à la ballade et la ville de Gagny a conservé un riche patrimoine : la propriété **Baschet**, une maison à colombages de style normand construite par l'éditeur René Baschet en 1887 au cœur du parc Courbet, le **château de Maison-Blanche**, de style classique, élevé au centre d'un ancien domaine agricole, propriété du Régent Philippe II d'Orléans et le **château de Montguichet** qui fut un domaine fortifié doté d'un donjon et dont les éléments les plus anciens datent du XIII^{ème} siècle. Gagny est agréable à découvrir également grâce aux lacs ou parcs et jardins qui jalonnent le cœur historique comme les quartiers plus récents, tel le lac de Maison Blanche, d'une superficie de 2 hectares et demi, une oasis appréciée en été et un lieu de promenade prisé.

VIGILANCE VACANCES

En période estivale, on s'absente de son domicile pour profiter pleinement d'un séjour à la mer, à la montagne, à la campagne ou à l'étranger ; tout simplement, on profite d'une escapade au cours d'une journée ensoleillée... Malheureusement, c'est le moment idéal pour les cambrioleurs ! Quelques conseils pour réduire les risques :

- ne pas indiquer de date de départ du domicile sur les réseaux sociaux ou sur une messagerie téléphonique ; demander à une personne de confiance de relever le courrier (une boîte à lettres pleine est signe d'absence prolongée) ; ne pas laisser de clés sous un pot de fleurs ou un paillason ; verrouiller avec soin les portes, les fenêtres et les volets ; ne pas cacher de liquidité et dans la mesure du possible déposer les bijoux dans un endroit sûr ; prévenir la Police de vos dates d'absence pour bénéficier de l'Opération Tranquillité Vacances (OTV) ; se rapprocher du site Voisins Vigilants, la chaîne de solidarité entre voisins.



La **canicule** est définie comme **un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs**. On parle de canicule **lorsque les températures observées sont élevées jour et nuit pendant trois jours d'affilée (à partir de 31°C le jour et 21°C la nuit à Paris et en Ile de France)**. La ville de Gagny, dans le cadre du plan départemental de gestion d'une canicule, effectue le recensement et l'inscription sur le registre des personnes âgées, isolées ou fragilisées. L'inscription sur ce registre ne relève pas d'une obligation pour les personnes concernées mais d'une démarche volontaire et facultative ; elle doit être renouvelée tous les ans afin de mettre à jour le registre.



Si vous faites partie des personnes concernées par le plan canicule, il est important de remplir un formulaire disponible au Pôle seniors du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), bureau 55 – 01 56 49 23 40.

Un bel été sans moustiques

Les beaux jours arrivent et ces insectes à sang froid aussi ! Seules les femelles piquent... Nos dames moustiques sont attirées par **le gaz carbonique (CO₂) et la chaleur que nous dégageons quand nous respirons et transpirons**. Les espèces anthropophiles de moustiques jouent un rôle au sein de nombreuses chaînes alimentaires ; ils participent à la pollinisation des plantes... Mais ils sont également source de nuisance par les piqûres qu'ils infligent. Le moustique tigre **peut être vecteur de nombreux virus comme ceux de la dengue**. À ce jour, ces virus ne circulent pas activement en France métropolitaine. Sous nos latitudes, les piqûres sont gênantes mais inoffensives.



Le **Citronnelle de Java** est un répulsif anti-moustique. Le Géranium Rosat, riche en monoterpénols, possède des propriétés antifongiques et anti-infectieuses ; elle est aussi capable d'éloigner les insectes. Pour éviter que ces ennemis vrombissants ne pénètrent dans nos domiciles, **le plus efficace est d'installer des moustiquaires aux fenêtres**. Pour soigner une piqûre de moustique, il suffit de laver la zone à l'eau et au savon, d'appliquer de la glace quelques minutes et utiliser une crème pour soulager les démangeaisons de la piqûre.



RECETTE

Il faut profiter de la saison des cerises pour les déguster dans un petit cake !

Cake aux Cerises



6 personnes –

20 minutes de préparation

45 minutes de cuisson

Ingrédients

230 g farine - 150 g beurre

120 g sucre - 500 g de cerises

2 œufs

1 pincée de sel – ½ sachet de levure

Préparation de Recette

Préchauffer le four à 200 degrés, beurrer un moule et fariner un moule à cake.

Dénoyauter les cerises. Dans un saladier, ramollir le beurre, ajouter le sucre.

Incorporer les œufs, la farine, la levure et le sel. Terminer par ajouter délicatement les cerises, verser la préparation dans le moule.

Cuire au four pendant 45 minutes.

CHARADE

Mon premier se trouve au milieu de l'eau.

Mon deuxième se dit d'un groupe de bateaux.

Les fantômes font mon troisième.

Mon tout est un dessert.



Réponse : Une île flottante.

La Citation du Jour



Quand le soleil brille, je peux tout faire.
Aucune montagne n'est trop haute,
Aucun problème trop difficile à surmonter.

Wilma RUDOLPH



AGENDA

Le Pôle Seniors du CCAS propose un programme d'activités riche. Des rendez-vous récurrents, des ateliers de prévention santé, des ateliers culturels et créatifs.

N'hésitez pas à contacter le CCAS pour obtenir toutes les informations !

Inscriptions obligatoires auprès du CCAS – Pôle Seniors

Bureau 55 (Rez-de-Jardin) Tél. : 01 56 49 23 40

Sur présentation de votre carte du CCAS



SORTIE EN BORD DE MER

À LA DÉCOUVERTE DU HOURDEL ET DES PHOQUES

Le 6 juillet 2023 ou le 29 août 2023

Le Hourdel, hameau de la commune de Cayeux-sur-Mer situé au sud de la Baie de Somme, vous invite à découvrir sa Pointe et ses phoques au cours d'une balade guidée de 4 kilomètres (durée : 2h30).

La marche ouvrant l'appétit, un déjeuner sera proposé au sein d'un restaurant de Cayeux-sur-Mer.

L'après-midi sera composée comme suit :

- Une promenade libre au sein de la charmante station balnéaire : sa plage, son célèbre chemin de planches et ses jolies cabanes de plage ;

- Une visite de la Maison de la Baie de Somme pour découvrir plus de 300 espèces d'oiseaux dans leur milieu naturel.

(Ce programme peut varier en fonction des marées).

Départ Avenue Chaban Delmas

Le jeudi 6 juillet à 5h30

Le mardi 29 août à 6h30

Tarifs

Retraité gabinien : de 15€ à 30€

(Calculé selon votre quotient familial. Merci de vous munir de votre dernier avis d'imposition sur le revenu.)

Invité gabinien : 40€. Invité Hors commune : 50€

Inscription préalable obligatoire

à partir du vendredi 23 juin 2023

au CCAS – Pôle Seniors (RDC - Bureau 55) – 01 56 49 23 40

NUMÉROS UTILES

Centre Communal d'Action Sociale

01 56 49 23 40 / 22 40

Hôtel de Ville

01 43 01 43 01

Police Municipale

01 56 49 25 17

CARTE LOISIRS CCAS

Le CCAS et le Conseil des Sages ont porté une réflexion sur une nouvelle carte CCAS : **la Carte Loisirs CCAS**.

La Carte Loisirs CCAS sera attribuée aux gabinien(ne)s et aux gabinien(ne)s de plus de 60 ans et retraités. Elle sera **valable un an (du 1^{er} janvier au 31 décembre)** et sera soumise à **une cotisation annuelle**.

La Carte Loisirs CCAS sera personnelle et individuelle, non remboursable et non proratisable.

Elle permettra :

- **de participer, dans la limite des places disponibles, à 2 ateliers loisirs proposés au sein des Clubs Seniors (peinture chinoise, peinture gouache-aquarelle, couture, anglais, jardinage...)** ;

- **de pratiquer, dans la limite des places disponibles, jusqu'à 2 activités sportives (danse, stretching, tennis, gymnastique, yoga, tennis de table, marche, natation).**

Le choix des activités s'effectuera dès l'inscription, chaque année ; il pourra être modifié tout au long de l'année selon la vacance de places au sein des ateliers.

Lors de l'inscription, le senior devra se munir d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile, d'un justificatif retraite et d'une photo. La cotisation annuelle est due le jour du retrait de la carte Loisirs CCAS, dans sa totalité, en numéraire ou par chèque bancaire.

La Carte Loisirs CCAS sera soumise à l'approbation du Conseil d'Administration du CCAS. Elle entrera en vigueur si les membres du Conseil d'Administration l'adoptent à l'unanimité.

Pour toute précision, contacter le CCAS – Pôle Seniors.

CINEMA à 14h00 au Théâtre Municipal André Malraux

2,50 € sur présentation de la carte du CCAS Pôle Seniors

MERCREDI 5 JUILLET : « Jeanne du Barry »

MERCREDI 12 JUILLET : « Sexygénaires »

PIQUE-NIQUE

MARDI 11 JUILLET

au Lac de Maison Blanche à partir de 12h00

Apportez votre pique-nique et retrouvons-nous au Lac de Maison Blanche pour partager tous ensemble vos talents culinaires. Le CCAS offrira le dessert.

LA FÊTE NATIONALE DU 14 JUILLET

Le 14 juillet est associé à la prise de la Bastille et à l'insurrection populaire de 1789. En le promulguant Fête Nationale en 1880, la III^{ème} République choisit de retenir officiellement la date du 14 juillet 1790, jour de la fête de la Fédération. Dans les faits, les Français fêtent traditionnellement ces deux dates emblématiques de leur histoire associée aux valeurs de la République : Liberté, Égalité, Fraternité.

Le 14 juillet commémore la prise de la Bastille en 1789 à Paris. La Bastille était une prison où étaient détenus les prisonniers politiques ; les armes de la monarchie française y étaient également stockées. La prise de ce point stratégique a marqué le début de la Révolution française et a symbolisé la fin de l'Ancien Régime.

En 1919, le 14 juillet se pare d'une solennité exceptionnelle : l'armée française toute entière et les troupes alliées défilent derrière les maréchaux Joffre et Foch, y compris mille blessés, de l'avenue de la Grande Armée à la place de la République en passant par les Champs-Élysées. Le 14 juillet 1945 est également précédé par trois jours de réjouissances civiles.

Chaque Fête Nationale est l'occasion de répondre aux défis politiques de son temps. Ainsi, lors des 14 juillet 1958 et 1959, Charles de Gaulle entend montrer que le rapprochement de la France avec les États-Unis ne lui a fait perdre ni son identité ni son indépendance. Pour manifester la puissance militaire française, les armes lourdes prennent part au défilé. De 1974 à 1979, le défilé change de cadre chaque année : 14 juillet 1974 : Bastille-République ; 14 juillet 1975 : cours de Vincennes ; 14 juillet 1976 : Champs-Élysées ; 14 juillet 1977 : École militaire ; 14 juillet 1978 : Champs-Élysées ; 14 juillet 1979 : République-Bastille. Depuis 1980, les Champs-Élysées sont redevenus le cadre du défilé. Le 14 juillet 1989 marque le bicentenaire de la Révolution française. De nombreux chefs d'états étrangers viennent assister à « la Marseillaise », un spectacle de Jean-Paul Goude.



Le Président de la République est présent sur la tribune officielle : il passe en revue les troupes et assiste à la parade. Les membres du gouvernement, les ambassadeurs étrangers et des personnalités importantes assistent également à l'évènement. Plus qu'une simple parade, c'est un symbole de l'unité nationale et de l'engagement de la France en faveur de la paix et de la sécurité dans le monde. Les Français se rassemblent, célèbrent leur patrie et rendent hommage aux hommes et aux femmes qui ont servi leur pays.

Le soir du 14 juillet, des feux d'artifices sont organisés dans de nombreuses villes et villages de France, offrant un magnifique spectacle pour les habitants et les touristes. Les citoyens se réunissent dans les rues pour danser !

L'HEURE D'ÉTÉ

Beaucoup attribuent à Benjamin Franklin l'invention de l'heure d'été, sur la foi d'une lettre sans doute satirique qu'il envoya au « Journal de Paris » en 1784. Dans celle-ci, il exprime sa stupéfaction de voir le soleil se lever à l'heure indue de six heures du matin, soit bien avant que la majorité des Parisiens ne voient eux-mêmes la lumière du jour.

D'autres attribuent la paternité de l'idée à George Hudson, entomologiste néo-zélandais qui, en 1895, suggéra un décalage de deux heures afin de pouvoir aller plus longtemps à la chasse aux insectes après le travail. Peu après, un activiste britannique du nom de William Willett proposa une idée similaire pour prévenir le gaspillage de la lumière du jour.

Ce n'est que lorsque les ressources s'amenuisèrent durant la Première Guerre mondiale que l'Allemagne décida d'adopter le changement d'heure. En 1916, le pays mit en place une heure d'été pour maximiser l'utilisation des ressources durant les heures ensoleillées, une première. Le Royaume-Uni lui emboîta le pas la même année, et la France et les États-Unis suivirent l'exemple en mettant en place un changement d'heure saisonnier en 1917 et 1918, respectivement.

Centre Communal d'Action Sociale

1, esplanade Michel Teulet

Tel : 01 56 49 23 40