

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.*

SEPTEMBRE 2023 N°4

ÉDITO DU MAIRE



Chers seniors,

En ce mois de septembre, avec ce quatrième numéro, la gazette des seniors fait sa rentrée, et vous présente les nombreuses actualités et activités qui émailleront votre quotidien à Gagny ! Des événements récurrents que vous connaissez certainement déjà, mais qui sont des incontournables de cette période : le Forum des Associations le 9 septembre, suivi des Journées Européennes du Patrimoine les 16 et 17 septembre, et l'ouverture de saison culturelle le vendredi 22 septembre au soir, avec un spectacle offert d'Alex Jaffray, « Le son d'Alex ».

Les activités dédiées aux seniors ne seront pas en reste, avec des conférences, des repas à thèmes au club Raymond Valenet, et, début octobre, la Semaine Bleue, cette année sous le signe de la convivialité intergénérationnelle.

J'espère avoir le plaisir de vous saluer au cours de ce mois de rentrée, qui s'annonce aussi chaleureux que dynamique !

Votre Maire
[Signature]

L'AUTOMNE

Dès le 23 septembre, la saison intermédiaire entre l'été et l'hiver, **l'automne**, fait son apparition.

La nature se pare de couleurs chaudes comme le marron, le rouge, l'orange, le jaune et les fraîcheurs nocturnes commencent à se faire sentir. Cette saison, aux jours courts, offre de belles journées ensoleillées où il fait bon marcher en forêt. Petit à petit, les feuilles tombent en tourbillonnant et forment un épais tapis ; au jardin, c'est le moment de mettre en terre les bulbes comme les tulipes, les narcisses, les jonquilles et de semer les pensées... Au potager, c'est le temps de la récolte des derniers légumes et la plantation des choux, des navets, de l'ail, de l'oseille...

L'automne est une saison appréciée ; elle permet de se retrouver et se reconnecter aux plaisirs de la vie : cuisiner de bons petits plats, partager du temps avec la famille, les amis, et découvrir les animaux qui se préparent à hiberner ou hiverner en mangeant une nourriture riche ou en faisant des stocks pour l'hiver. Pour se sentir bien à l'automne, il faut profiter au maximum de la lumière naturelle, se lever tôt, faire de l'exercice physique, consommer des légumes et des fruits de saison, miser sur le chocolat, écouter de la musique et prendre soin de soi !

LES FEUILLES MORTES

Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Tu vois, je n'ai pas oublié
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Les souvenirs et les regrets aussi

Cette chanson a été écrite par le parolier français Jacques Prévert en 1945. Elle a été composée par Joseph Kosma, un compositeur hongrois, pour le film "Les Portes de la Nuit" réalisé par Marcel Carné. Elle a été interprétée pour la première fois par Yves Montand dans le film, mais c'est sa version enregistrée qui est devenue célèbre. Ses paroles empreintes de poésie et de mélancolie évoquent la fin de l'été et l'arrivée de l'automne, symbolisées par les feuilles mortes qui tombent des arbres. La chanson parle d'un amour perdu et de la nostalgie qui l'accompagne.



Le CCAS porte toute son attention sur les personnes fragilisées par l'âge ou le handicap, qu'elles soient jeunes retraitées, âgées, dépendantes ou handicapées, avec en point d'orgue, la lutte contre l'isolement, le soutien au maintien à domicile et la prise en compte du handicap.

Le service **Coordination Gérontologique** du CCAS se mobilise autour des besoins de la personne ; il s'agit d'un lieu d'accueil, d'information et d'orientation pour les personnes âgées et leurs familles. Le service Coordination Gérontologique sollicite différents services pour répondre aux besoins des personnes âgées qui souhaitent

rester vivre à leur domicile. Il s'agit des services à domicile, des Service de Soins Infirmiers À Domicile, des accueils de jour et des Établissements d'Hébergement pour Personne Âgées Dépendantes.

[Coordination Gérontologique](#) ☎ 01 56 49 22 44

Le service **Maintien À Domicile** du CCAS, dans le cadre d'une prestation de service, assure le maintien à domicile des personnes âgées par l'intermédiaire d'agents sociaux : entretien du logement, du linge, aide aux courses, à la préparation des repas, portage de repas à domicile, accompagnement administratif, téléassistance...

[Maintien À Domicile](#) ☎ 01 56 49 23 42

Le **Service de Soins Infirmiers À Domicile** (SSIAD) du CCAS est une structure médico-sociale, assurant sur prescription médicale des prestations de soins infirmiers sous la forme de soins techniques ou de soins de base et relationnels. Il permet d'éviter l'hospitalisation des personnes âgées, de faciliter le retour au domicile à la suite d'une hospitalisation, de prévenir ou retarder un placement en institution.

[SSIAD](#) ☎ 01 56 49 23 44

Avec l'arrivée de l'automne, des maladies mineures, telles que le rhume, la grippe, l'amygdalite ou encore la bronchite, sont susceptibles de se développer ; il est temps de renforcer l'organisme et surtout renforcer le système immunitaire !



RECETTE

Une idée d'entrée pleine d'arômes : poêlée de girolles !



4 personnes –
10 minutes de préparation
6 minutes de cuisson

Ingrédients

- 400 g de girolles
- 1 petite échalotte
- 4 œufs frais
- 2 cuillères à soupe huile d'olive

Préparation de Recette

Faire cuire les œufs 6 minutes à l'eau bouillante. Nettoyer les girolles et les faire revenir 5 minutes à la poêle dans l'huile chaude, sur feu vif. Saler et poivrer. Ajouter l'échalotte hachée. Poursuivre la cuisson 1 minute.

Répartir dans 4 assiettes. Déposer sur chacune des assiettes un œuf écalé, puis le fendre en deux pour que le jaune s'écoule. Le jaune d'œuf se répandant sur les girolles sert de sauce onctueuse Humm !

CHARADE

- Mon premier est un oiseau.
- Mon deuxième circule dans les veines.
- Mon troisième est là où je dors.
- Mon tout est une fleur.



Réponse : Pissenlit.

La Citation du Jour



L'automne est un deuxième ressort où chaque feuille est une fleur.
Le ciel d'automne, des milliers de moineaux, le bruit de leurs ailes.
L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur.

Albert Camus



AGENDA

Le Pôle Seniors du CCAS propose un programme d'activités riches. 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

Conférences à 14h30 – 5€ la séance ou 30 € l'année

Judi 21 septembre 2023 : « Conférence Écoute »

par Régis AUBERT à la Maison Baschet

Judi 28 septembre 2023 : « La Vogue Japonaise à la fin du XIX^{ème} siècle »

par Bernadette GIVRE de l'association VSART

Judi 12 octobre 2023 : « Versailles en fête, les divertissements du roi et de la cour »

par Béatrice BUSTARRET de l'association VSART

Judi 19 octobre 2023 : « Les Capitales Européennes »

1^{ère} partie par William FAUTRE au Conservatoire

Cinéma à 14h00 au Théâtre André Malraux

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

Des séances sont régulièrement proposées.

Pour connaître le programme, contacter le CCAS.

Repas à thème au Club Raymond Valenet

Des repas à thème sont proposés au club Raymond Valenet

(46, avenue de Rambouillet). Contact : 01 43 32 76 79



LA SEMAINE BLEUE

du 2 au 6 octobre 2023

LUNDI 2 OCTOBRE 2023

✓ COCKTAIL D'OUVERTURE,

En présence de Monsieur Rolin Cranoly, Président du CCAS
Maire de Gagny

à 11h30 à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville

MARDI 3 OCTOBRE 2023

✓ SORTIE : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DES ARTS FORAINS *

Départ à 9h15, de Hôtel de Ville de Gagny -transport en autocar

* Tarif retraité gabinien : 5,00 €

MERCREDI 4 OCTOBRE 2023

✓ CONCOURS DE PUZZLE (intergénérationnel)

14h à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville

JEUDI 5 OCTOBRE 2023

✓ GRANDE MARCHÉ – FONTAINEBLEAU - AVON

8h00 – Petit-déjeuner au Club Raymond Valenet

Départ à 8h30 – transport en autocar

✓ CINÉMA « Petit Jésus »

De Julien RIGOULOT

Avec Antoine Bertrand, Esteban Azuara Eymard, Gérard Darmon

A 14h00 au Théâtre André Malraux

VENDREDI 6 OCTOBRE 2023

✓ GRAND BAL DE CLÔTURE

de 14h à 18h à la Salle de Fêtes de l'Hôtel de Ville,
animé par Didier Couturier

Inscription préalable obligatoire
à partir du 13 septembre 2023

CARTE LOISIRS CCAS

Votre inscription aux activités sportives et/ou culturelles de la saison 2022-2023 est prolongée jusqu'au 31 décembre 2023.

La Carte Loisirs CCAS, à effet au 1^{er} janvier prochain, les inscriptions pour l'année 2024 débiteront dès le **mercredi 8 novembre 2023**.

La Carte Loisirs CCAS sera remise sous condition du règlement de la cotisation annuelle de 25,00 €.

Elle permettra de participer (dans la limite des places disponibles) à :

- 2 ateliers loisirs (au choix) :

Peinture chinoise, peinture, couture, anglais, jardinage, danse.

- 2 activités sportives (au choix) :

Stretching, tennis, gymnastique, yoga, tennis de table, marche.

L'activité piscine, les mardis et jeudis (hors vacances scolaires), reste accessible gracieusement.

Pour toute précision, contacter le CCAS – Pôle Seniors 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

OCTOBRE ROSE

Octobre Rose est une campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser les femmes et les hommes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche ; elle a été instaurée en 1985. Le « mois de sensibilisation au Cancer du Sein » débute le 1^{er} octobre et se termine le 31 octobre de chaque année.

Octobre Rose soutient les personnes touchées par le cancer du sein et continue de les informer.

Détecté tôt, le cancer du sein est guéri dans 90% des cas ! Le programme de dépistage a pour but de repérer d'éventuelles anomalies à un stade précoce, ce qui permet de prévenir l'apparition de symptômes. De nombreuses activités vous seront proposées à Gagny : dépistages, information, moments de partage tout en bienveillance et manifestations en rose. Les associations de la ville se mobiliseront pour soutenir la lutte contre ce fléau qu'est le cancer du sein. La Ville s'impliquera pleinement dans cette démarche de solidarité envers les malades et leurs proches.

Durant ce mois d'octobre, des initiatives comme des courses à pied, des ventes aux enchères, ou des collectes de soutien-gorge sont organisées. Octobre Rose a, depuis sa création, servi de source d'inspiration à des artistes à travers la planète. À l'image de la Tour Eiffel à Paris, du Christ Rédempteur à Rio de Janeiro, du Centre National de Natation de Pékin ou encore de l'Empire State Building à New York, de nombreux monuments s'illuminent de rose à travers le monde pour marquer l'événement.

De nombreuses œuvres d'art urbain font aussi leur apparition en France comme à l'étranger. Le mouvement Paint for Pink est à l'origine de nombreux graffitis à New York. En France, Jef Aerosol a réalisé une fresque géante en 2013 au CHU de Bordeaux, l'artiste Sunra a inauguré une fresque au sol en 2020 à Montpellier et le collectif Admere a fixé des tétons 3D sur les plots de la ville de Périgueux en 2019. Chaque année également, de nombreuses villes s'inspirent du concept *Umbrella Sky Project* pour suspendre des parapluies roses au-dessus des rues.

Le symbole d'Octobre Rose est le **Ruban Rose**.



LES VENDANGES

C'est l'automne, et le raisin est prêt à être vendangé pour préparer nos futurs vins.

Les vendanges en France se déroulent de fin août à octobre. Leur durée est liée à la météo, certaines pouvant durer plus d'un mois. La date de la vendange est générée par la maturité du raisin. Le niveau de sucre indique le moment de la récolte. Les raisins blancs (Ugni, Sauvignon, Cabernet...) arrivent à maturité avant les raisins rouges (Merlot, Grenache, Pinot Noir...). En général, les vendanges des régions fraîches (comme la Champagne) interviennent plus tardivement que celles des régions chaudes. Cependant, dans certaines régions, les viticulteurs réalisent des vendanges tardives : l'idée est d'obtenir des raisins beaucoup plus sucrés qui donnent naissance à des vins moelleux ou liquoreux.

Les vendanges peuvent être réalisées à la main ou à la machine. La machine sera privilégiée sur des sols plats. La cueillette manuelle sera plus adaptée sur des sols escarpés. Les vendanges manuelles, même si elles sont très fatigantes, constituent pour ceux qui y participent une expérience humaine de convivialité inégalée.

Les raisins une fois cueillis sont transportés dans le chai où ils seront transformés, après diverses étapes, en vin.

Il existe des vignes à Gagny. Ces dernières produisent le Clos des Collines. Elles sont mises à l'honneur lors de la Fête des Vendanges, samedi 7 et dimanche 8 octobre 2023. Vous y êtes attendus nombreuses et nombreux !

Centre Communal d'Action Sociale
1, esplanade Michel Teulet - Tel : 01 56 49 23 40