

LA gazette

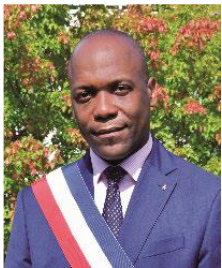
DES SENIORS

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.*

NOVEMBRE 2023 N°6

EDITO DU MAIRE



Chers seniors,

Le mois de novembre s'annonce festif, avec au programme une soirée Beaujolais nouveau, (à consommer avec modération bien sûr), avec l'arrivée dans vos boîtes aux lettres des traditionnelles invitations au banquet du Nouvel An, qui sera comme chaque année l'occasion de partager un moment de magie de chaleur, de convivialité et de gastronomie. Pour ceux qui le préfèrent, il reste possible de choisir un présent gourmand proposé par votre CCAS. Ce numéro est également placé sous le signe de la santé, avec le début des campagnes de vaccination contre le COVID et la grippe saisonnière, ou du début de la période d'inscription aux activités du CCAS pour l'année 2024.

Nouveauté dans cette Gazette des seniors, un volet participatif, avec pour cette première occurrence, le témoignage de Joseph, jeune retraité et membre du Conseil des Sages

Je vous souhaite donc à toutes et à tous un joli mois de novembre, actif et en pleine santé !

LE BEAUJOLAIS NOUVEAU

Comme chaque année depuis 1985, l'arrivée du **Beaujolais nouveau** aura lieu mi-novembre : cette année, il faudra attendre le **jeudi 16 novembre 2023** pour découvrir le millésime 2023 du célèbre **vin primeur**. Depuis la création du Beaujolais nouveau en 1951, la date de sortie de ces vins primeurs varie selon les années. La date du 15 novembre était la date officielle jusqu'en 1967, mais cela posait des problèmes au niveau administratif. En effet, ce n'était pas simple pour les vigneronnes de déclarer leurs bouteilles à temps quand le 15 du mois tombait un samedi ou un dimanche... C'est pourquoi en 1985, la soirée des Beaujolais nouveaux a été officiellement fixée au 3^{ème} jeudi du mois de novembre. Généralement, le Beaujolais nouveau a une robe rouge vif - violacée (vin jeune), limpide (vin filtré) et brillante (vin acide), peu tannique et nez fruité. À consommer avec modération !

La ville de Gagny organise une dégustation accompagnée d'un buffet campagnard, samedi 18 novembre à 17h en Salle des Fêtes. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 6 novembre. Plus d'informations et modamitéssur Gagny.fr ou auprès du service Fêtes et Cérémonies au 01 56 49 23 15.

LES CATHERINETTES

Les jeunes filles travaillant dans le domaine de la mode adoptent Sainte Catherine comme patronne.

Dans le Sentier, elles prennent dès les années 1920 l'habitude de sortir fleurir une statue de leur patronne située au coin de la rue de Cléry et de la rue Poissonnière. On les surnomme les « midinettes » ou les « catherinettes ».

Les coiffures sont soignées, parfois extravagantes : les couleurs traditionnelles des chapeaux sont jaune et vert, deux couleurs ne s'accordant pas.

Dans le film *La Fille à la casquette* (A New Kind of Love) réalisé par Melville Shavelson en 1963, la fête de la Sainte-Catherine, à Paris dans la haute couture, est retracée en détail et avec humour. Si les acteurs Frank Sinatra et Maurice Chevalier font partie de la distribution, l'affiche de ce film américain rend hommage à Paul Newman et Joanne Woodward, couple mythique qui, dans la vie, restèrent mariés pendant 50 ans jusqu'au décès de l'acteur en 2008.

Le 25 novembre, Sainte-Catherine, est la **journée des Catherinettes** ! On y fête les jeunes femmes de 25 ans qui ne sont pas encore mariées. La tradition veut qu'elles portent ce chapeau extravagant aux tons jaune et vert confectionné pour ou par elles, à leur image.



La campagne de vaccination contre la Grippe 2023 – 2024 sera conjointe à celle contre la Covid-19. Elles ont débuté le 17 octobre 2023.

Contrairement aux campagnes précédentes, la vaccination contre la grippe est ouverte à l'ensemble de la population dès le début de la campagne, **sans priorisation pour les personnes ciblées par les recommandations** vaccinales Grippe et Covid-19. Les « gestes barrières » font barrage aux virus saisonniers et au Covid-19 ; ils contribuent à se protéger et à protéger son entourage.

La Journée mondiale du diabète a vu le jour en 1991 à l'initiative de la Fédération internationale du diabète et de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Elle est célébrée chaque année **le 14 novembre**, date d'anniversaire du médecin et scientifique canadien Frederick Banting (1891-1941), qui avait découvert l'insuline avec son confrère Charles Best en 1922.

Le diabète est une maladie chronique grave qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline (l'hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang) ou lorsque l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.

Le dépistage du diabète s'effectue par une simple prise de sang où le taux de glucose sera mesuré à jeun et éventuellement 1h30 après un repas. On parle alors de glycémie à jeun et de glycémie post-prandiale. En temps normal, les valeurs glycémiques oscillent entre : 70 mg/dl et 110 mg/dl à jeun.

Des permanences sur le sujet sont régulièrement organisées dans les centres socioculturels de la ville. N'hésitez pas à vous y rendre pour échanger sur ce thème.



ameli.fr



RECETTE

Une garniture simple et succulente : Courge butternut au four !



**4 personnes –
15 minutes de préparation
50 minutes de cuisson**

Ingrédients

- 1 courge butternut 1,5 kg
- 50 g de parmesan
- 2 cuillères à soupe de persil frais
- 1 cuillère à café herbes de Provence
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation de recette

Préchauffer le four thermostat 6-7 (190°). Éplucher, découper et couper en cubes le butternut. Peler et hacher les gousses d'ail. Laver et hacher finement le persil. Dans un saladier, mélanger l'ail, le persil, les herbes de Provence et l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et le poivre. Verser ensuite les cubes de courge butternut et remuer. Sur une plaque de cuisson, déposer uniformément la préparation. Enfourner pour 50 minutes ; après 15 minutes, retourner les cubes ; puis au bout de 25 minutes, recouvrir du parmesan. Poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'une courge bien dorée et parfaitement tendre.

CHARADE

Le cinéma en est le septième.
 Cette reine de beauté est mon second.
 L'araignée fait mon troisième pour construire sa toile.
 Mon tout suspend les hostilités lors d'une guerre.

Réponse : Armistice

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 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

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

Jeudi 9 novembre 2023 : « Conférence écoute »

par Régis Aubert à la Maison Baschet

Jeudi 23 novembre 2023 : « Champagne, Reims et sa Cathédrale » par François Goureau de l'association VSART au Conservatoire.

Jeudi 30 novembre 2023 : « Les Capitales européennes (2^{ème} partie) » par William Fautré au Conservatoire

Jeudi 7 décembre 2023 : « Vaux-le-Vicomte, demeure pour les fêtes à rendre jaloux le Roi lui-même » par Christine Lefournier de l'association VSART au Conservatoire

Cinéma à 14h au Théâtre André Malraux

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

Jeudi 2 novembre à 14h : Bernadette

Mercredi 22 novembre à 14h : Second tour.

Mercredi 29 novembre à 14h : Complètement cramé !

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



Votre programme d'activités 2024

ACTIVITÉS SPORTIVES (incluses dans la carte loisirs CCAS)

Au club Raymond Valenet (46 avenue de Rambouillet)

- **Tennis de Table** - Lundi et vendredi de 14h à 16h30 - (accès libre)
- **Marche Nordique** - Lundi de 15h à 17h30
- **Marche Balade** - Jeudi de 14h15 à 17h30
- **Marche Active** - Vendredi de 8h30 à 11h30

À l'espace des Sports et des Associations (12 chemin de Monguichet)

- **Yoga** - Lundi de 11h à 12h15 - Salle de danse
- **Gymnastique** - Lundi de 13h30 à 14h45, jeudi de 8h30 à 10h - (1 séance au choix)
- **Gymnastique douce** - vendredi de 13h30 à 15h

Au CMCL (18 rue Contant)

- **Stretching** - Mardi de 8h30 à 9h30 et de 9h30 à 10h30 - (1 séance au choix)

Tennis Club (9 rue Jean Bouin)

- **Tennis** - Mardi de 10h30 à 12h, jeudi de 10h à 12h - (accès libre)

À la piscine - Offert (7 rue Jean Bouin)

- **Natation** - Mardi de 11h30 à 12h30, jeudi de 16h15 à 17h (accès libre).

ACTIVITÉS THÉMATIQUES (incluses dans la carte loisirs CCAS)

Au club du Centre (9 sentier des Petits Clos)

- **Peinture chinoise** - Mardi de 14h à 16h
- **Jardinage** - Tous les jours de 14h à 17h Club du Centre ou jardin partagé
- **Anglais** - lundi de 9h à 11h et de 11h à 13h

Au club Raymond Valenet (46 avenue de Rambouillet)

- **Initiation couture** - Lundi de 14h à 16h
- **Danse rétro, danse de salon** - Mardi et jeudi de 14h à 17h30

Au club Paul Éluard (18 bis allée des Chênes)

- **Peinture** - Mardi et mercredi de 14h à 17h

Inscriptions à compter du 8 novembre 2023 au CCAS Pôle Seniors
Cotisation annuelle de la Carte Loisirs CCAS : 25€

NOËL SENIORS

Noël est une période magique de l'année, remplie de joie, de chaleur et de générosité. C'est une occasion spéciale où les familles se réunissent pour célébrer le partage.

Cependant, il est essentiel de ne pas oublier nos aînés, ceux qui ont vu passer de nombreuses saisons de Noël et qui méritent de ressentir la magie de la fête.

Les Gabiniennes et Gabiniens retraités, âgés de 60 ans et plus, recevront prochainement une invitation à participer au Banquet du Nouvel An organisé en janvier 2024. Une journée de délices culinaires, de musique envoûtante et de convivialité vous attend !

Nous comprenons que nos vénérables seniors, âgés de 70 ans et plus, préfèrent peut-être la chaleur et le confort de leur foyer. C'est pourquoi, il sera offert la possibilité de recevoir un coffret de Noël.

Chaque coffret sera rempli de douceurs hivernales de la part de la Ville de Gagny et du CCAS.

La carte d'invitation proposera :

- de participer au Banquet du Nouvel An (réservé aux retraités gabiniens âgés de 60 ans et plus),

OU

- de recevoir le coffret de Noël (réservé aux retraités gabiniens âgés de 70 ans et plus).

Nous attendons avec impatience de passer des moments mémorables en votre compagnie pendant cette saison de fête !

Pour toute précision, contacter le CCAS – Pôle Seniors
Tel. : 01 56 49 23 40

DE COUTUME EN CULTURE

Lorsqu'apparaît novembre, les devantures de fleuristes et les cimetières se parent de belles couleurs grâce à une fleur, le **Chrysanthème**. Il faut rappeler que le 1^{er} novembre, la Toussaint, est comme son nom l'indique la fête de tous les saints, donc une fête gaie. La fête des morts se commémore le 2 novembre.

Jour férié et tradition obligent, c'est le 1^{er} que nous fleurissons les tombes. La fleur la plus utilisée à cette période est le Chrysanthème. Cette fleur, dont le nom signifie étymologiquement « fleur d'or », fleurit tard et peut supporter un gel modéré.

Au milieu du XIX^e siècle, le Chrysanthème apparaît sur les tombes pour remplacer la flamme des bougies. La tradition de l'utiliser pour honorer les morts s'est répandue en France, mais aussi en Belgique, après l'Armistice de 1918. Cette plante n'a pas partout une signification funèbre : elle symbolise le bonheur, la fidélité, l'honnêteté et l'amitié.



Le Chrysanthème est apprécié dans le monde entier et vénéré dans tous les pays asiatiques ; au Japon, lorsqu'il est jaune, il est la représentation du soleil et de la lumière. Les Japonais ont fait du Chrysanthème leur symbole national. En Chine, sa traduction est « l'essence du soleil ». Aux Pays-Bas, on l'offre pour les 13 années de mariage.

Chaque année, plusieurs dizaines de millions de pots de Chrysanthème sont achetés en France entre fin octobre et début novembre.

TÊTE A TÊTE

Joseph, Gabinien et jeune retraité,

« Je suis père de deux enfants et grand-père heureux de deux petits-enfants. Je vis à Gagny depuis 20 ans et profite pleinement de ma retraite au sein de ma ville mais également en Italie, pays de mes origines. J'ai travaillé pendant plus de 40 ans dans le secteur de la Finance. »

Lorsque j'ai eu connaissance de la création d'un « Conseil des Sages », j'ai répondu à l'appel à candidature. J'ai intégré cette instance pour représenter les intérêts de tous les habitants de la ville de Gagny, avec conviction et totale transparence.

Je m'efforce de comprendre les besoins, les préoccupations et les aspirations des Gabiniennes et des Gabinien, quel que soit leur âge, leur origine et leur situation. J'écoute activement et suis attentif aux idées et aux suggestions. Je travaille avec les Sages, la Municipalité et le CCAS pour imaginer et proposer une mise en œuvre de propositions justes et équilibrées.

Je suis satisfait de pouvoir mettre mon expérience et mes compétences au service de la communauté. »

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