

LA Gazette

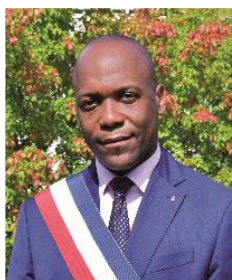
DES SENIORS

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.*

OCTOBRE 2023 N°5

EDITO DU MAIRE



Chers seniors,

C'est un mois d'octobre sous le signe de la solidarité et de l'intergénérationnel qui s'ouvre pour les seniors de la ville : solidarité, avec la traditionnelle mobilisation pour octobre rose, le mois de mobilisation pour la prévention du cancer du sein, et intergénérationnel, avec la semaine bleue, qui vous proposera de nombreuses activités, dont une grande marche à Fontainebleau, un concours de puzzle intergénérationnel, et le tant attendu bal de clôture !

L'automne sera donc actif, et participatif, avec le lancement dans ce cinquième numéro de la Gazette des seniors d'un appel aux témoignages de nos anciens, pour que l'expérience de vie de chacun soit valorisée et partagée.

Je vous souhaite donc à toutes et à tous un très beau mois d'octobre, actif et solidaire !

Valérie Haine

ACTION SOLIDAIRE OCTOBRE ROSE

A votre agenda ! Dans le cadre de la campagne annuelle « Octobre Rose », ne manquez pas notre action festive et solidaire : le **Déjeuner Rose & le Loto Rose** le **mercredi 25 octobre 2023 à 12h**, à la **Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville**.

Gabiniers et les Gabinrières sont invités à se réunir autour d'un déjeuner spécialement préparé pour l'occasion, proposant une variété de mets et de desserts aux nuances roses. À l'issue du déjeuner, un loto suivra dans une ambiance joyeuse.

Une carte loto = un don ! Les « petites » pièces, comme les « grosses », sont les bienvenues. Chaque contribution compte.

Cette récolte de fonds sera reversée à une association engagée dans la lutte contre le cancer du sein. Vous trouverez en page 3 de la Gazette les modalités d'inscription.



VALORISER L'EXPÉRIENCE DE LA VIE

Les seniors, une précieuse génération qui a vu le monde évoluer à un rythme effréné au cours des dernières décennies ! C'est pourquoi l'idée de notre Gazette prend tout son sens : une telle publication permet de répondre à des besoins spécifiques, d'informer, de divertir, de créer une communication solidaire mais aussi de rendre hommage aux expériences de vie des seniors.

Les seniors ont traversé des époques marquantes de l'histoire, et leur expérience est inestimable. Cette Gazette qui leur est dédiée souhaite faire reconnaître leur contribution à la société et montrer que leur expérience mérite d'être célébrée.

Si vous souhaitez faire partager votre histoire, vos connaissances, vos réflexions sur la vie... N'hésitez pas à nous adresser un écrit ou accordez-nous une interview. ☎01 56 49 23 40



L'automne, avec ses journées plus courtes et ses températures en baisse, peut parfois donner envie de se blottir sous la couette et de laisser de côté les habitudes estivales. Cependant, maintenir une routine de remise en forme en automne est essentielle pour rester en bonne santé et garder une énergie tout au long de la saison. L'automne offre un spectacle visuel incroyable avec ses arbres aux couleurs chatoyantes. C'est le moment d'e, profiter pour faire de l'exercice en plein air !

Les marchés d'automne regorgent de produits frais et de saison tels que les pommes, les courges, les champignons et les choux. Tous ces ingrédients sont riches en vitamines et en antioxydants : ils équilibrent les repas.

Les journées plus courtes peuvent perturber l'horloge biologique, ce qui peut entraîner de la fatigue. Il faut veiller à maintenir un sommeil stable en allant se coucher et en se levant à des heures régulières. Un sommeil de qualité est essentiel pour une bonne santé mentale et physique.

L'automne est souvent associé à une augmentation des infections respiratoires. Même lorsque les températures baissent, il est important de bien rester hydraté ; il est recommandé de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée pour préserver son niveau d'énergie et son métabolisme.

La musique a un impact significatif sur la santé physique, émotionnelle et mentale. Écouter de la musique relaxante permet de réduire le niveau de stress ; des chansons joyeuses et entraînantes augmentent la production de neurotransmetteurs tels que la dopamine, ce qui peut contribuer à améliorer l'humeur et à réduire les symptômes de l'isolement.

Et on débute avec **Chanson d'automne** de Charles Trenet, le poème de Verlaine, tiré du recueil *Poèmes saturniens*, a été mis en musique par Charles Trenet. Le fou chantant a d'ailleurs pris quelques libertés avec les paroles en remplaçant "blessent mon cœur" par "bercent mon cœur" dans le passage le plus connu : "*Les sanglots longs des violons de l'automne blessent mon cœur d'une langueur monotone*". Des vers célèbres, également repris par Georges Brassens, Léo Ferré, Serge Gainsbourg...



RECETTE

Une idée d'accompagnement pour les viandes et les poissons : Potiron au four



4 personnes –
10 minutes de préparation
35 minutes de cuisson

Ingrédients

1 tranche de potiron 1,2 kg
12 gousses d'ail dans leur peau
4 feuilles de laurier
2 brins de thym
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation de Recette

Allumer le four à 180° (th.6). Verser l'huile dans un grand saladier, ajouter les feuilles de laurier et le thym en émiettant, les gousses d'ail, le sel et le poivre. Rincer la tranche de potiron, éponger et couper celle-ci en gros morceaux en laissant la peau ; insérer dans le saladier et mélanger pour parfumer le potiron. Déposer les morceaux de potiron sur une plaque antiadhésive, en les espaçant les uns des autres et glisser au four. Retourner les morceaux au cours de la cuisson pour les rendre tendres au centre et légèrement dorés.

CHARADE

Mon premier est un tout petit étang.
Mon deuxième n'est pas court.
Mon troisième est une interjection qui exprime le froid.
On s'embrasse sous le gui le jour de mon quatrième.
Mon cinquième est la première note de musique.
Et mon tout est un acteur et un réalisateur américain.



Réponse : Marlon Brando (Mare-Long-Brr-an-do)

La Citation du Jour



Le printemps passe et puis l'été mais l'automne a des joies cachées qu'il te faut découvrir toi-même ; oublie la cruauté du temps et rappelle-toi qu'à vingt ans il te suffisait que je t'aime.

Charles AZNAVOUR



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

par Béatrice BUSTARRET de l'association VSART au Conservatoire

Jeudi 19 octobre 2023 : « Les Capitales Européennes » 1^{ère} partie
par William FAUTRÉ au Conservatoire

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

Cinéma à 14h00 au TMG

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

Des séances sont régulièrement proposées.

Pour connaître le programme, contacter le CCAS.

Mercredi 11 octobre : « Un métier sérieux »

Mercredi 18 octobre : « La petite »

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

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 2024, 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 €.

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

NUMEROS 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 MERCREDI 25 OCTOBRE

MANIFESTATION SOLIDAIRE : DÉJEUNER & LOTO ROSE

Salle des Fêtes de Hôtel de Ville de Gagny à 12h

Sur inscription auprès du CCAS – Pôle Seniors (bureau 55) jusqu'au 12 octobre 2023. * Tarif unique Gabiniens : 30 €

Dans une atmosphère joyeuse et conviviale, venez déguster un déjeuner exceptionnel et jouer au loto pour soutenir une cause importante.

Tant qu'il restera des malades à sauver, restons mobilisés !



LE COVOITURAGE CULTUREL


Le Covoiturage Culturel est une initiative innovante et solidaire portée par le CCAS avec le soutien de la Ville de Gagny. Cette nouvelle forme de covoiturage permet un accompagnement véhiculé de personnes se rendant à des manifestations culturelles au Théâtre André Malraux. Il offre la possibilité de partager un trajet avec un maximum de 3 passagers et favorise des rencontres et des échanges enrichissants.

Le conducteur est la personne qui propose son véhicule et assure l'accompagnement des passagers pour un Covoiturage Culturel. Le passager est la personne qui bénéficie de l'accompagnement solidaire du conducteur pour se rendre à une manifestation culturelle au Théâtre André Malraux de la Ville de Gagny.

Le covoiturage est établi sur un trajet aller-retour entre le domicile des participants (sur la commune de Gagny) et le Théâtre André Malraux.

Le conducteur s'engage à ne pas être rémunéré pour l'accompagnement effectué lors du Covoiturage Culturel. En guise de remerciement, le conducteur bénéficie gracieusement d'une entrée pour la manifestation culturelle à laquelle les passagers se rendent. La charte « Covoiturage Culturel » devra être respectée.

Vous souhaitez proposer vos services en qualité de conducteur ou vous recherchez un accompagnement véhiculé pour vous rendre aux manifestations du Théâtre André Malraux : le CCAS est à votre disposition pour vous apporter toutes les précisions sur cette initiative.

 01.56.49.23.40



LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Les nouvelles technologies offrent de nombreuses possibilités aux seniors pour améliorer leur qualité de vie, leur sécurité, leur bien-être et leur connexion avec le monde qui les entoure.

Les smartphones et les tablettes sont des appareils de plus en plus conviviaux et offrent un accès facile aux appels vidéo, à la messagerie, à internet et à des applications spécifiques comme le suivi de santé.

En effet, il existe de nombreuses applications pour surveiller la santé, l'exercice physique et la nutrition. Des appareils tels que les tensiomètres, les glucomètres et les oxymètres de pouls peuvent être connectés à des smartphones pour surveiller de près la santé.

Les maisons intelligentes peuvent être équipées de dispositifs tels que des thermostats intelligents, des caméras de sécurité, des éclairages automatisés et des détecteurs de mouvement pour améliorer la sécurité et le confort au domicile ; il s'agit de la domotique et la maison connectée.

Les systèmes de commande vocale, tels qu'Alexa, d'Amazon ou Google Assistant, permettent d'effectuer diverses tâches à l'aide de commandes vocales simples, ce qui facilite l'accès à l'information et aux services.

Le casque de réalité virtuelle peut être utilisé pour des expériences immersives, notamment des visites virtuelles de musées, des voyages virtuels, des jeux et des activités de relaxation.

Des ateliers de médiation numérique sont organisés par le CCAS. Une conseillère en numérique est présente au sein de l'Hôtel de Ville pour accompagner les Gabinien(ne)s dans une démarche.



Centre Communal d'Action Sociale

1, esplanade Michel Teulet

Tel : 01 56 49 23 40

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE GAGNY