

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.*

DÉCEMBRE 2023 N°7

ÉDITO DU MAIRE



Chers seniors,

Le mois de décembre est celui des fêtes de fin d'année, des retrouvailles en famille ou entre amis : c'est aussi l'occasion pour certains de retrouver la magie de l'enfance, en visitant le village de Noël et ses chalets féeriques, le marché de Noël en salle des fêtes, ou d'enfiler ses patins à glace pour un tour de piste sur la patinoire éco responsable installée place Foch. La bonne chère et la convivialité seront de mise jusqu'en janvier 2024, avec le désormais incontournable banquet des seniors au complexe sportif Arena Léon-Yves Bohain.

Si la période est aux réjouissances, il convient néanmoins de rester vigilantes et vigilants, notamment face aux arnaques à domicile qui se multiplient : la Ville et les forces de l'ordre sont mobilisées, et tiendront une réunion d'information sur ce sujet le 14 décembre au club Raymond Valenet.

Il me reste à vous souhaiter à toutes et tous, chers seniors, de belles fêtes de fin d'année, pleines de joie et de partage !

Votre Maire, Rolin Cranoly

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Lorsque vient la période des fêtes de fin d'année, les rues s'illuminent et les vitrines se parent de leurs plus belles guirlandes. Et la magie de Noël opère, comme chaque année ! En Europe, de belles traditions réconfortantes agrémentent nos hivers. **Dans le calendrier, la fête de la Saint Nicolas est la première des fêtes de fin d'année.** Elle est encore largement célébrée en Europe, notamment en Allemagne, aux Pays-Bas, en Pologne ou dans le nord-est de la France. C'est traditionnellement dans la nuit du 5 au 6 décembre que Saint-Nicolas passe dans les maisons pour apporter des friandises aux enfants : les enfants placent leurs chaussures toutes nettoyées dans un endroit bien visible pour espérer y trouver, au matin, toutes sortes de cadeaux ! Bien sûr, plus la chaussure est grande et plus il y a de chocolats : **c'est de là que vient la fameuse botte de Saint Nicolas.**

A partir du 3 décembre 2023 jusqu'au 1^{er} janvier 2024, le Parc Courbet de la Ville de Gagny accueille son traditionnel Village de Noël : les jouets se réveillent et partent à la découverte du monde. Une histoire magique pour sauver les écosystèmes en danger et préserver la planète ! Ouverture officielle le 3 décembre 2023 à 16h30 par Monsieur le Maire.

LE SAPIN DE NOËL

Issu d'une tradition venue de l'Est et du Nord, le sapin de Noël est un incontournable des fêtes en France. Cette tradition païenne du sapin de Noël est très ancienne ; elle est associée au solstice d'hiver du 21 décembre que l'on trouve en Europe du Nord, en Allemagne et en Autriche ou encore chez les Celtes 2000 ans avant notre ère. Le premier sapin de Noël est mentionné dans les registres municipaux en Alsace en 1521. Marie Leczinska, l'épouse polonaise de Louis XV, l'a fait entrer à Versailles, en 1738. Il faut attendre les années 1920 pour qu'il se généralise dans les foyers.

Votre sapin est paré et illuminé ; quels sont les cadeaux qui seront déposés à son pied ? Le Marché de Noël à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville regorge d'idées pour garnir votre sapin ou agrémenter vos repas de fêtes. Du vendredi 15 décembre au dimanche 17 décembre, les exposants vous feront découvrir leurs créations.

Monsieur le Maire, Président du CCAS et son équipe municipale vous offriront vin et chocolat chauds le samedi 16 décembre à 11 heures.



Avec l'arrivée du froid, certaines maladies telles que la grippe, la gastro-entérite ou la bronchite sont de retour. Comment rester en bonne santé durant la période hivernale quand les virus deviennent de plus en plus résistants ? Quels sont les gestes à adopter pour éviter le rhume ou le mal de gorge ?

On le sait, durant l'hiver, les virus se propagent plus rapidement. Par conséquent, l'organisme fournit un effort d'adaptation supérieur afin de pouvoir préserver sa santé. La production de sérotonine, surnommée hormone du bonheur, diminue à la fin de l'automne, ce qui entraîne plus de stress et de fatigue. Pour stimuler efficacement les défenses immunitaires, il est préférable de consommer des aliments tels que les produits de la ruche (miel, propolis, pollen, gelée royale) ; mais aussi le gingembre, le curcuma, l'ail, le thé vert ou le chocolat noir.

La qualité du sommeil joue un rôle essentiel sur l'énergie, l'humeur et l'état mental. Il est recommandé de dormir 6 à 8 heures par nuit pour prévenir les maux de l'hiver.

En hiver, on a souvent tendance à surchauffer l'intérieur. Or, le chauffage diminue le taux d'humidité à l'intérieur d'une maison et a pour conséquence d'assécher la gorge et les muqueuses. Ainsi, il n'est pas étonnant de voir de nouvelles infections apparaître telles que le rhume ou la grippe. Pour rester en bonne santé, il est conseillé d'installer un humidificateur chez soi et d'y ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles antivirales pour assainir l'intérieur. Une température autour de 19°C permet un bon sommeil. Enfin, il faut aérer régulièrement le logement, en ouvrant les fenêtres, pour faire circuler et renouveler l'air chaque jour.

Pour préserver sa santé et sa forme, il est important de pratiquer une activité physique de façon régulière pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit. Elle permet de lutter contre le stress chronique, d'avoir un sommeil de qualité et de prévenir l'apparition de certaines maladies. La marche à raison de 30 minutes par jour serait suffisante pour améliorer la circulation sanguine et réduire l'infection respiratoire.

Les vitamines sont les alliées de l'immunité. La vitamine A favorise la production d'anticorps pour détruire les microbes et stimuler les globules blancs (lymphocytes T). La vitamine C est un puissant antioxydant qui booste le système immunitaire. La vitamine E stimule aussi la production de globules blancs et lutte contre les infections respiratoires. La vitamine D est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme et à la santé musculaire. De la régulation des contractions musculaires et de la pression artérielle à la production d'énergie, en passant par l'équilibre glycémique et même la gestion du poids et les troubles de l'humeur, le magnésium joue un rôle important dans l'organisme.



RECETTE

Pour un Noël rempli de souvenirs : chapon farci aux marrons et champignons !



6 personnes –
45 minutes de préparation
2 heures de cuisson

Ingrédients

1 chapon
400 g de marrons au naturel
250 g de champignons de Paris
2 échalotes, 1 gousse d'ail
80 ml de bouillon
50 g de beurre
Coriandre, persil, sel & poivre

Préparation de Recette

Préchauffer le four thermostat 6 (180°). Détailler les échalotes et les champignons en petits morceaux ; les faire revenir avec le beurre dans une cocotte. Assaisonner selon le goût et ajouter les marrons, le persil et la coriandre ; mélanger l'ensemble et laisser refroidir. Préparer le bouillon de volaille. Farcir le chapon, rabattre les côtés et le brider avec de la ficelle alimentaire. Placer le chapon dans un plat et verser le bouillon. Enfourner le chapon en l'arrosant souvent pendant la cuisson (50 minutes par kilogramme).

CHARADE

Mon premier est le contraire de froid.
Mon deuxième se trouve en haut d'une chemise ou d'un manteau.
Mon troisième vient en premier dans l'alphabet.
Mon tout s'offre souvent à Noël.



Réponse : Chocolat

La Citation du Jour

Il y a quatre âges dans la vie d'un homme.
Celui où il croit au Père Noël,
Celui où il ne croit plus au Père Noël,
Celui où il est le Père Noël,
Celui où il ressemble au Père Noël

Anonyme



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

Jeudi 7 décembre 2023 « Vaux-le-Vicomte, demeure pour des fêtes à en rendre jaloux le Roi lui-même »
par Christine LEFOURNIER de l'association VSART au conservatoire

Jeudi 14 décembre 2023 : « Les Alpes »
par William FAUTRE – au club du centre

Jeudi 11 janvier 2024 : « Economie d'énergie et éclairage »
par l'association Microtel au conservatoire

Cinéma à 14h00 au TMG

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

Mercredi 6 décembre à 14h : « L'Abbé Pierre : une vie de combattant »

Mercredi 27 décembre à 14h : « Noël joyeux »

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



ESCROQUERIES CONFÉRENCE

Jeudi 14 décembre 2023 à 15 heures

Club Raymond Valenet

Le 14 décembre prochain, une conférence se tiendra au Club Raymond Valenet (46, avenue de Rambouillet) réunissant la Police Nationale et la Police Municipale de la Ville.

Cet évènement vise à sensibiliser le public sur les différentes facettes des escroqueries avec un focus particulier sur l'abus de faiblesse, les actions frauduleuses et les risques de vol.

Les forces de l'ordre partageront des informations pour aider la communauté à mieux comprendre les mécanismes utilisés par les escrocs. L'abus de faiblesse, par exemple, sera abordé en détail pour éduquer sur les tactiques manipulatoires visant les personnes vulnérables.

Des conseils pratiques seront prodigués pour aider les personnes à reconnaître et à éviter les pièges.

Un point essentiel de la conférence sera consacré aux risques de vol, avec des informations spécifiques et les mesures de précaution à prendre.

La participation des Gabiniennes et des Gabiniens à cette conférence est vivement encouragée.

Inscription préalable obligatoire

à partir du 1^{er} décembre 2023

au CCAS – Pôle Seniors (bureau 55)

1, esplanade Michel Teulet – tél. 01 56 49 23 40

COFFRETS NOËL SENIORS

Les coffrets de Noël sont soigneusement conçus pour apporter un peu de la magie des fêtes au domicile.

La distribution des coffrets de Noël aura lieu le 12 décembre 2023 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h au complexe sportif Arena Léon-Yves Bohain (121, rue Jules Guesde), une occasion spéciale pour répandre la joie parmi nos aînés de 70 ans et plus.

Pour ceux d'entre vous qui ont choisi de participer au Banquet du Nouvel An, le rendez-vous est donné en janvier 2024. C'est une opportunité de célébrer ensemble le passage à une nouvelle année entourés de chaleur et de camaraderie.

Aux seniors qui n'auraient pas encore confirmé leur souhait de recevoir un coffret de Noël ou de participer au Banquet du Nouvel An : les retardataires sont les bienvenus et peuvent toujours se faire connaître ; une liste d'attente est mise en place pour s'assurer que personne ne soit exclu de ces évènements.

Joyeuses fêtes à vous, nos précieux aînés, et au plaisir de partager ensemble ces moments de célébration.



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

58 ÉTATS MEMBRES RÉUNIS EN DÉCEMBRE

La déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen, adoptée le 10 décembre 1948 par les Nations Unies, représente un jalon fondamental dans l'histoire des droits de l'Homme à l'échelle mondiale. Ce document emblématique est souvent considéré comme la pierre angulaire des droits fondamentaux et de la dignité humaine. Il est le fruit d'années de travail, de réflexion et de négociations, motivées en grande partie par les horreurs de la Seconde Guerre Mondiale et les atrocités commises pendant cette période sombre de l'histoire.

La déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen proclame que tous les êtres naissent libres et égaux en dignité et en droits. Elle énumère une série de droits inaliénables, y compris le droit à la vie, à la liberté, à la sécurité personnelle, à la liberté de pensée, de conscience et de religion, à la liberté d'expression, à l'éducation, et à la participation à la vie culturelle, sociale et politique de la société.

Ce document transcende les frontières nationales et culturelles, offrant une vision universelle des droits humains. Il a été adopté par les Nations Unies dans le but de protéger et de promouvoir les droits de l'Homme partout dans le monde, et a servi de base à de nombreuses législations nationales et à d'autres instruments internationaux de protection des droits de l'Homme.

La Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen rappelle que chaque individu a le droit d'être traité avec dignité et respect, sans discrimination de quelque nature que ce soit. Elle défend également l'idée que la justice, la liberté et la paix dans le monde sont fondamentalement liées au respect des droits de l'Homme.

Depuis son adoption, la Déclaration reste un document puissant et inspirant, rappelant à l'humanité les valeurs essentielles qui devraient guider notre coexistence sur cette planète.

TÊTE À TÊTE

Guy, membre du Conseil des Sages, rencontre Yvonne, une Gabinienne retraitée, personnalité charismatique au sein des clubs seniors de notre ville,

« Yvonne, passionnée par les jeux de cartes, est connue pour son caractère fort mais aussi pour son sourire qui illumine chaque partie de belote, rami ou tarot. »

Tout à commencé il y a quelques années lorsqu' Yvonne rejoint un club seniors. Elle a réalisé que les jeux de cartes étaient un excellent moyen de socialisation et permettaient de garder un esprit vif.

Son enthousiasme pour les jeux a grandi et Yvonne a pris en charge l'organisation de tournois : inscription des joueurs, comptage des points, classement général, remise de lots.



Aujourd'hui, Yvonne continue de jouer aux cartes car c'est un véritable plaisir de partager sa passion : « on me dit mauvaise perdante mais je ne triche jamais ; je crois que c'est important de garder le sourire et de prendre plaisir à jouer, qu'importe le résultat ! »

Yvonne encourage les seniors à la rejoindre et à venir découvrir la magie des jeux de cartes, peu importe le niveau d'expérience : « Il y a tant de talents cachés parmi nous et c'est une belle aventure de rencontrer de nouvelles personnes, c'est formidable de rester actif et s'amuser. »

Centre Communal d'Action Sociale

1, esplanade Michel Teulet

Tel : 01 56 49 23 40