

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.*

MARS 2024 N°10

ÉDITO DU MAIRE, PRÉSIDENT DU CCAS



Chers seniors,

Le printemps s'annonce, et avec lui le plaisir de déambuler dans les rues de notre ville et d'y découvrir les mille et une fleurs de saison, qui vous seront présentées dans cette nouvelle édition de votre gazette ! Les équipes du service des Espaces verts sont, comme chaque année, impliquées pour le maintien d'espaces publics fleuris et accueillants pour les riverains et les promeneurs et maintenir le niveau d'une ville fière de ses 4 Fleurs et de sa Fleur d'or.

A découvrir également dans ce numéro, des initiatives de sensibilisation autour du thème de la santé, avec notamment une semaine de dépistage des maladies du rein organisée du 11 au 16 mars au Centre Municipal de

Santé, dans le cadre de la semaine nationale du rein.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Volke Haine

8 MARS : LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le 8 mars est une date importante, dont l'objectif est de célébrer le chemin parcouru par les femmes jusqu'à aujourd'hui et **saluer tout le travail accompli vers l'atteinte de l'égalité**. C'est également l'occasion de rappeler **la fragilité des acquis en matière de droits des femmes** et de faire valoir l'importance de l'égalité hommes-femmes. Les droits de la femme comprennent le droit de vivre libre de toute violence et discrimination, le droit au meilleur état de santé physique et mentale susceptible d'être atteint, le droit à l'éducation, le droit à la propriété, le droit de voter et le droit à un salaire égal.

La Ville de Gagny organise de nombreuses animations pour s'unir, en cette journée internationale des femmes, pour transformer ces défis en opportunités et façonner un avenir meilleur pour toutes et tous (programme inclus dans le Gagny Magazine) !

LES FLEURS DU MOIS DE MARS

Plus d'une cinquantaine de fleurs fleurissent en mars. Quel plaisir de fleurir sa maison. Les fleurs coupées apportent de la couleur et rappellent la nature, qui parfois, se trouve loin de chez soi.

Pétillante et colorée, la **renoncule** est reconnaissable à ses nombreux pétales imbriqués en spirale de couleur rose, jaune, pourpre, blanche ou encore orange. Originaire d'Asie, le **forsythia** appartient à la même famille que le jasmin. Le **narcisse** est connu pour être l'annonciateur du printemps, et sa belle robe jaune n'est pas sans évoquer le soleil qui viendra bientôt briller de nouveau. Pourtant, la légende qui entoure l'origine de cette plante bulbeuse est bien maussade. La mythologie grecque raconte qu'un beau jeune homme nommé Narcisse se serait noyé dans un ruisseau, épuisé après avoir trop contemplé son reflet dans l'eau. Suite à cette légende, durant l'antiquité, le narcisse devint un symbole de vanité. Originaire d'Asie, le **camélia** est le roi de l'hiver avec ses généreuses fleurs rouges, roses ou blanches. Comme le narcisse, la **jonquille** est la fleur associée à ceux qui sont nés en mars. Ces fleurs, d'une même espèce, sont associées au bonheur, à la joie, à l'enthousiasme et à la prospérité.



Les reins sont des organes vitaux, souvent négligés jusqu'à ce qu'ils présentent des problèmes. Cependant, les maladies rénales peuvent entraîner des conséquences graves sur la santé si elles ne sont pas détectées et traitées à temps.

L'insuffisance rénale survient lorsque les reins perdent progressivement leur capacité à fonctionner correctement. Les causes principales incluent le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies rénales auto-immunes et les infections récurrentes. Les calculs rénaux sont des masses solides qui se forment dans les reins. Ils peuvent causer une douleur intense lorsqu'ils obstruent les voies urinaires, et peuvent être le résultat d'une déshydratation, d'une alimentation riche en sel ou en calcium, ou de certains troubles métaboliques. L'infection rénale est une infection bactérienne grave qui affecte les reins. Elle peut résulter de l'ascension de bactéries provenant de la vessie ou de la circulation sanguine, et nécessite un traitement antibiotique urgent pour éviter des complications graves.

Les symptômes des maladies rénales peuvent varier en fonction de la condition spécifique, mais ils peuvent inclure : fatigue persistante, gonflement des jambes, des chevilles ou du visage, urines troubles ou sanglantes, douleur ou sensation de brûlures lors de la miction, hypertension artérielle non contrôlée. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et grains entiers, ainsi qu'une hydratation adéquate, peuvent contribuer à maintenir la santé rénale. Éviter la consommation excessive de sel, de sucre et d'aliments transformés est également recommandé.

La santé des reins est essentielle pour le bien-être général. En comprenant les facteurs de risques, en surveillant les symptômes et en adoptant un mode de vie sain, il est possible de réduire le risque de développer des maladies rénales et de préserver la fonction rénale à long terme. Si des symptômes inquiétants se manifestent, il est important de consulter rapidement un professionnel de la santé pour un diagnostic et un traitement approprié.

Le Centre Municipal de Santé (CMS) de la Ville de Gagny organise une campagne de prévention et de dépistage des maladies du rein du 11 au 16 mars 2024. Les tests de dépistage réguliers peuvent aider à détecter les problèmes rénaux à un stade précoce, permettant ainsi un traitement efficace et des interventions précoces pour ralentir la progression de la maladie. Pour tout renseignement, contacter le CMS au 01 56 49 24 00.



RECETTE

Une recette sucré-salé pleine de saveurs : coquelet et ses légumes



2 personnes –

Cuisson : 40 mn

Ingrédients

1 coquelet

3 pommes de terre

6 abricots secs

1 poignée de raisins secs

1 oignon

5 gousses d'ail

1 branche de thym, de laurier

Sel, poivre, huile d'olive, curcuma, cognac, miel, bouillon de volaille

Préparation de Recette

Dans une cocotte, faire revenir 15 mn dans un peu d'huile le coquelet entier et ficelé avec un oignon émincé et des gousses d'ail dans leur chemise. Ajouter du thym, une feuille de laurier, du sel et du poivre. En attendant, couper 6 abricots secs en petits morceaux et 3 grosses pommes de terre. Faire dissoudre un cube de fond de volaille dans 50 cl d'eau qui bout. Ajouter dans la cocotte les pommes de terre, les abricots, une poignée de raisins secs, 2 cuillères à soupe de cognac, 1 cuillère à soupe de miel et environ 1/3 du bouillon de volaille. Faire revenir le tout 15 min. Ajouter les 2/3 du bouillon, une cuillère à café de curcuma et un filet d'huile d'olive. Fermer la cocotte et laisser cuire 10 min.

CHARADE

Mon premier est un animal myope.

Mon deuxième précède la lettre J.

Mon troisième est une façon impolie de dire non.

Mon quatrième est un grand village.

Mon tout est un légume.

(gnou)

Réponse : Topinambour (tape) – i – nan –

La Citation du Jour

En mars, autant de gelées, en avril autant de poussées. En mars, firmament très éloigné, changement de temps peu éloigné. En mars les vaches au pré, si ce n'est pour manger, c'est pour s'y gratter. En mars, quand il fait beau, prends ton manteau.



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 C.C.A.S.

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

Jeudi 7 mars : « L'Auvergne » par William Fautré au conservatoire.

Jeudi 14 mars : « Sensibilisation aux risques numériques » par l'association Microtel au conservatoire.

Jeudi 21 mars : « La route des Grandes Alpes, les cols mythiques » par François GOUREAU de l'association VSART au conservatoire.

Jeudi 28 mars : « Conférence Écoute » par Régis Aubert à la Maison Baschet

Jeudi 4 avril : « La Toscane » par William Fautré au conservatoire.

Cinéma à 14h au Théâtre André Malraux

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

Mercredi 6 mars à 14h : Cocorico

Mercredi 13 mars à 14h : Maison de retraite 2

Mercredi 20 mars à 14h : Au fil des saisons

Mercredi 27 mars à 14h : Tombés du camion

Thé Dansant à la Salle des Fêtes de 14h à 18h

Tarifs : Retraité gabinien : 11€ – invité : 16 €

Mardi 12 mars 2024

Mardi 23 avril 2024

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



SORTIE



Synopsis :

Alphonse Marjavel est le plus heureux des hommes. Pour la Saint Alphonse, sa femme Hermance a invité ses amis : Jobelin, l'amant de sa 1^{ère} femme, sa nièce Berthe et Ernest, son amant.

Arrivent de la Sarthe, Omer et Mariette, les nouveaux domestiques qui, par leur candeur et leur ignorance, vont faire implorer tous les arrangements et l'organisation de ce joli petit monde...

Avec le concours d'un cerf de la forêt de Compiègne, de Cléo le poisson rouge et d'un hanneton de Pruillé le Chétif !

THÉÂTRE EDGAR

Jeudi 4 avril 2024

Départ

à 11h - Avenue Jacques Chaban-Delmas
(le long de l'église Saint Germain).

Déjeuner

à 12h30 - Le Stand – PARIS 14^{ème}

Théâtre

à 15h – Théâtre Edgar – PARIS 14^{ème}

LE PLUS HEUREUX DES TROIS

de Eugène Labiche et Edmond Gondinet

Adaptation et mise en scène de Luq Hamett

avec

Gwenola De Luze, Alexandre Pesle, Davis Martin, Olivier Denizet, Rosalie Hamet, Solenn de Catuelan, Julien Giustiniani

Tarifs

Retraité gabinien : de 15 à 30 € - calculé selon le quotient familial-
(Merci de vous munir de votre dernier avis d'imposition sur le revenu)

Invité gabinien : 40 €

Invité hors commune : 50 €

Limité à 100 places

Inscription préalable obligatoire

A partir du jeudi 14 mars 2024 auprès du CCAS – Pôle Seniors
(RDC - Bureau 55) – 01 56 49 23 40

UNE LÉGENDE DE LA CHANSON FRANÇAISE

Claude François, également connu sous le surnom « Cloclo », reste l'une des figures les plus emblématiques de la chanson française. Né le 1^{er} février 1939 à Ismaïlia, en Egypte, sa carrière musicale a laissé une empreinte indélébile dans l'histoire de la musique populaire.

Le début des années 1960 a marqué le début de la carrière musicale fulgurante de Claude François. Il sort plusieurs singles à succès, dont « Belles, belles, belles » en 1962, qui le propulse sur le devant de la scène musicale. C'est également à cette époque qu'il développe son style unique caractérisé par des danses énergiques et des costumes extravagants. Claude François travaille beaucoup et enchaîne les chansons adaptées de l'anglais. Le succès est enfin là et le chanteur gagne de plus en plus d'argent. En 1964, il s'offre un ancien moulin à la campagne, à Dannemois, en Ile-de-France. Quelques semaines plus tard, on l'entend chanter "la Ferme du bonheur".

Le nouveau label est inauguré en 1968 avec le titre "Jacques a dit". Il continue avec une adaptation des Bee Gees, « La plus belle des choses » ; et sur ce même disque figure une chanson qui va devenir un tube mondial. Écrit en collaboration avec Jacques Revaux pour la musique et Gilles Thibault pour le texte, « Comme d'habitude » est le symbole de la rupture du chanteur avec France Gall. Adaptée en anglais par Paul Anka, « My way » sera chantée par les plus grands, de Sinatra à Elvis Presley.

La carrière de Claude François a malheureusement été écourtée par sa tragique disparition le 11 mars 1978, à la suite d'un accident électrique dans sa salle de bain. En 2012, le film biographique « Cloclo » a été réalisé, retraçant la vie tumultueuse et la carrière de Claude François ; on se souviendra de ses smokings avec strass et paillettes, de ses brushings impeccables, de ses chorégraphies sautillantes, des Clodettes évidemment, et d'« Alexandrie Alexandra » bien sûr, chanson sur laquelle on danse encore, symbole d'une époque révolue.

LA SAINT PATRICK



Chaque année, le 17 mars, des millions de personnes à travers le monde se parent de vert, défilent dans les rues et lèvent leur verre pour célébrer la Saint Patrick, la fête irlandaise.

L'histoire remonte au V^{ème} siècle, lorsque Saint Patrick, un missionnaire chrétien, est censé apporter le christianisme en Irlande. La légende raconte qu'il a utilisé le trèfle à trois feuilles pour expliquer le concept de la Sainte Trinité aux Irlandais, d'où l'association du trèfle à la fête. Au fil des siècles, la fête a évolué pour devenir un mélange de traditions religieuses et de célébrations populaires.

La Saint Patrick est célébrée bien au-delà des frontières de l'Irlande. Les grandes villes du monde entier organisent des défilés spectaculaires, des feux d'artifice et des concerts en l'honneur de cette journée. Les icônes de la culture irlandaise, comme la musique celtique, la danse irlandaise et la cuisine traditionnelle, sont à l'honneur. Le corned-beef et le chou, par exemple, sont des plats incontournables servis à cette occasion.

La couleur verte prédomine les festivités, en référence à la verdure de l'île d'Irlande. Les participants portent souvent des vêtements et des accessoires verts, et les monuments emblématiques du monde entier, tels que l'Opéra de Sydney ou la Tour de Pise, sont illuminés en vert pour l'occasion. L'un des aspects les plus célèbres de la Saint Patrick est la musique traditionnelle irlandaise. Les pubs résonnent de mélodies entraînantes, tandis que les danseurs exécutent des jigs et des réels frénétiques.

La Saint Patrick est bien plus qu'une simple fête : c'est une occasion de célébrer l'héritage irlandais, de réunir les communautés et de partager la joie de la culture celtique avec le monde entier. Que l'on soit irlandais de naissance ou simplement un amoureux de la culture irlandaise, c'est une journée pour se rassembler, s'amuser et célébrer tout ce qui rend l'Irlande si spéciale. Alors que le trèfle soit avec vous, et joyeuse Saint Patrick !

Centre Communal d'Action Sociale

1 esplanade Michel Teulet

Tel : 01 56 49 23 40

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE GAGNY