

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.*

MAI 2024 N°12

ÉDITO DU MAIRE, PRÉSIDENT DU CCAS



Chers seniors,

Le joli mois de mai s'annonce, et avec lui les prémices de l'effervescence des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 à Paris : à cette occasion, le CCAS de la Ville vous convie en juin à une grande marche sur le GR75, rebaptisé GR Paris 2024, à la découverte de Paris, capitale sportive de l'année ! Une opportunité unique de découvrir Paris sous un jour nouveau, en bonne compagnie, et en profitant du soleil printanier. Vous pourrez également découvrir dans ce numéro de précieux conseils de santé, ainsi que la programmation festive et culturelle de la ville, avec des conférences et des repas à thème.

Je vous souhaite à toutes et tous un beau printemps, et une excellente lecture !

Yolke Haine

27 MAI : LA JOURNÉE NATIONALE DE LA RÉSISTANCE

Instaurée par la loi du 19 juillet 2013, la Journée nationale de la Résistance correspond à la date de la première réunion du Conseil National de la Résistance (CNR), organisée clandestinement et présidée par Jean Moulin, le 27 mai 1943, rue du Four, à Paris.

Plus qu'une simple commémoration, la Journée nationale de la Résistance est un moment de réflexion, de gratitude et d'inspiration. C'est l'occasion de se souvenir de l'héroïsme et du sacrifice des résistants, mais aussi de méditer sur les valeurs de liberté, de solidarité et de démocratie qui ont guidé leur lutte.

LA FÊTE DES MÈRES

La Fête des Mères est une occasion spéciale où sont honorés et célébrés l'amour inconditionnel et le dévouement des mamans. Cette journée est l'occasion parfaite d'exprimer la gratitude envers ces femmes exceptionnelles qui ont façonné des vies de manière significative.

L'histoire de la Fête des Mères remonte à l'antiquité, où les Grecs et les Romains honoraient déjà leurs divinités maternelles lors de festivals dédiés. Cependant, l'origine de la Fête des Mères telle qu'elle est connue aujourd'hui est plus récente. Au début du XX^e siècle, Anna Jarvis, une militante américaine, a commencé à plaider en faveur de la création d'une journée spéciale pour célébrer les mères. En 1914, le président américain Woodrow Wilson a officiellement déclaré le deuxième dimanche de mai comme étant la Fête des Mères aux États-Unis. Cette tradition s'est ensuite répandue dans de nombreux pays.

Les enfants offrent généralement des cadeaux. Cependant, ce n'est pas le cadeau matériel qui compte, mais le geste d'amour et de reconnaissance derrière pour ce **dimanche 26 mai !**



Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et adopter une meilleure hygiène de vie. De nombreuses études soulignent les bénéfices d'une meilleure alimentation ou de l'arrêt de substances néfastes quel que soit l'âge. Un mode de vie plus sain aide à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, que l'on ait 55 ans, 75 ans, 85 ans ou plus !

Une alimentation saine et équilibrée est indispensable pour prendre soin de sa santé et de son moral ! Trois repas par jour, pris à des heures régulières, aident à éviter la dénutrition ou les troubles gastriques. On peut privilégier les produits frais et les plats faits maison aux plats industriels ultra-transformés ; il faut miser quotidiennement sur les fruits, les légumes et les féculents (pâtes, pois chiches, riz, lentilles, pommes de terre, etc.). Les poissons, les viandes et les œufs apportent les protéines indispensables. Les viandes blanches (poulet, dinde, veau, porc, etc.) sont moins riches en graisses saturées que les viandes rouges. Les produits laitiers permettent de lutter contre l'ostéoporose et font partie de l'alimentation quotidienne en quantité modérée. Il est recommandé de consommer des yaourts, fromages blancs, fromages de chèvre et fromages à pâte molle, qui ont un apport réduit en lipides et en cholestérol.

Vous ne pouvez pas ou vous ne voulez pas cuisiner ? Les solutions de portage de repas à domicile pour les seniors assurent généralement une alimentation plus saine que l'achat de plats préparés industriels (renseignements auprès du CCAS). Les compléments alimentaires ne sont pas forcément utiles si l'alimentation est équilibrée, mais ils peuvent être prescrits par le médecin traitant si des analyses biologiques mettent en évidence des carences.

Les seniors sont plus sujets à la déshydratation. Il est conseillé de boire régulièrement toute la journée, avec une vigilance renforcée en été et en période de fortes chaleurs. L'eau est incontournable, mais d'autres boissons bonnes pour la santé peuvent apporter des vitamines, des minéraux et des nutriments dont on a besoin.

Un sommeil de bonne qualité renforce le système immunitaire, réduit le risque d'obésité, contribue au maintien des fonctions cognitives et réduit la fatigue qui peut occasionner des chutes. Se coucher et se lever à des horaires réguliers aide à mieux dormir. Une personne souffrant d'insomnies doit en parler avec son médecin traitant et faire le point sur ses habitudes : ne plus consommer de café ou de thé le soir, éloigner l'heure du repas de l'heure du coucher, éteindre la télévision plus tôt peuvent faciliter l'endormissement.



RECETTE

Délice et fraîcheur : salade d'asperges et crevettes croustillantes



4 personnes –

Ingrédients

- 16 asperges blanches
- 12 gambas crues
- 2 kumquats (petits fruits acidulés)
- 2 œufs
- 60 g de grosse chapelure
- Piment d'Espelette
- 1 petite botte de cerfeuil
- Huile d'Olive
- Vinaigre de Xérès

Préparation de Recette

Décortiquer les queues de gambas, les enrober dans un filet d'huile d'olive, parsemer une pincée de piment d'Espelette et réserver au frais. Dans un bol, verser 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter la botte de cerfeuil ciselée, 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès, l'œuf dur concassé et les kumquats détaillés en petits dés. Rectifier l'assaisonnement. Laver et éplucher les asperges ; les faire cuire 12 à 15 minutes dans un grand volume d'eau salée. Rouler successivement les queues de gambas dans un œuf battu puis dans la chapelure. Faire cuire à feu moyen les gambas (2 minutes de chaque côté). Egoutter les asperges et les répartir sur des assiettes chaudes ; arroser d'une bonne cuillère de vinaigrette et dresser les gambas au-dessus des asperges !

CHARADE

Mon premier est un pronom relatif invariable.
Mon second est le mot que vous utilisez dans une approbation.
Mon tout est un fruit.

Réponse : *Kiwi (qui – oui)*

La Citation du Jour

C'est un joli nom, camarade
C'est un joli nom, tu sais
Dans mon cœur battant la chamade
Pour qu'il revive à jamais
Se marient cerise et grenade
Aux cent fleurs du mois de mai

Jean Ferrat



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 2 mai : « La Baie de Somme » par William Fautré au conservatoire.

Judi 23 mai : « On nous espionne ! Réagissons... » par l'association Microtel au conservatoire.

Judi 6 juin : « La Nouvelle Calédonie » par William Fautré au conservatoire.

Judi 13 juin : « Jean-Honoré Fragonard, scènes champêtres et secrets d'alcôve » par Virginie Coudert de l'Association VSArt au conservatoire.

Cinéma à 14h au TMG

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

Mercredi 22 mai à 14h : « N'avoue jamais »

Mercredi 29 mai à 16h : « Un p'tit truc en plus »

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 GRANDE MARCHÉ

DÉCOUVERTE DU GR PARIS 2024

L'effervescence des Jeux Olympiques de 2024 à Paris commence avec la Grande Marche organisée en juin prochain.

Le CCAS vous invite à participer à une belle aventure à travers le parcours GR PARIS 2024, une opportunité unique de découvrir la beauté de Paris sous un nouvel angle.

Les passionnés de randonnées, les amateurs de plein air et les seniors avides de découvrir la ville de Paris peuvent s'inscrire pour cette marche exceptionnelle. Les sentiers emblématiques du GR PARIS 2024 sont spécialement sélectionnés pour mettre en lumière les richesses culturelles et naturelles de la capitale. De la majestueuse Tour Eiffel aux rives de la Seine, en passant par les jardins en fleurs des Champs-Élysées, chaque étape de la Grande Marche vous réserve des surprises et des découvertes uniques.

Longue de 50 kilomètres, la boucle du GR PARIS 2024 aussi appelée le GR75 traverse les neuf arrondissements périphériques de Paris et relie aussi les 7 GR qui traversent déjà Paris (GR 1, GR 2, GR 22, GR 14, GR 14A et GR 655). Elle traverse également 70 espaces verts dont les parcs de la Villette (19^e), de Bercy (12^e), Kellermann (13^e), André-Citroën (15^e), Martin Luther-King (17^e), les bois de Vincennes (12^e) et de Boulogne (16^e), la forêt linéaire du 20^e ; la boucle longe la majorité des grands centres sportifs parisiens dont les sites olympiques de 1900 et 1924 : piscine Georges Vallerey, vélodrome de la Cipale, le Trinquet ou encore les pelouses d'Auteuil.

Marcheur chevronné ou débutant enthousiaste, vous pouvez relever le défi, explorer Paris comme jamais auparavant et faire partie des Jeux Olympiques 2024 !

VENDREDI 7 JUIN 2024

La Grande Marche du CCAS propose un parcours d'une distance de 19 kilomètres issu du circuit GR PARIS 2024, du Square Serment de Kouffa (Paris 14^e) au Palais des Congrès (Paris 17^e).

Départ

à 9h – Club Raymond Valenet
46, avenue de Rambouillet

(8h30 – petit déjeuner offert)

Transport Paris aller-retour en autocar

Déjeuner

Le déjeuner se fera sous forme de pique-nique ; chaque participant doit se munir de son repas.

Limité à 50 places
Inscription préalable obligatoire
auprès du CCAS – Pôle Seniors



PARIS AU MOIS DE MAI

*J'aime Paris au mois de mai,
Quand les bourgeons renaissent,
Qu'une nouvelle jeunesse,
S'empare de la vieille cité,
Qui se met à rayonner,
J'aime Paris au mois de mai.*

Au mois de mai, la capitale française se métamorphose sous les rayons du soleil. Les parcs, tels que le Jardin des Tuileries et le Luxembourg, deviennent des havres de verdure où il fait bon flâner. Les boulevards s'animent de terrasses de cafés où les Parisiens et les visiteurs se réunissent pour profiter d'une ambiance conviviale.

Chaque année en mai, la Nuit des Musées illumine Paris d'une lumière artistique unique. Durant cette nuit spéciale, les musées ouvrent leurs portes gratuitement jusqu'à tard dans la nuit, offrant ainsi aux visiteurs la possibilité de découvrir les trésors culturels de la ville dans une ambiance nocturne envoûtante. De nombreux musées parisiens participent à cet évènement annuel, avec une variété d'expositions et d'activités pour tous les goûts. Passionné par l'art classique au Louvre, l'art moderne au Centre Georges Pompidou, la Nuit des Musées propose une expérience captivante.

La 20^e édition de la Nuit européenne des Musées, organisée par le Ministère de la Culture, aura lieu le samedi 18 mai 2024.

La Ville de Gagny accueillera l'exposition « **Empreintes 1924-2024, cent ans d'héritage olympique** » à partir du 8 mai à l'Hôtel de Ville et au sein des gymnases. Appuyée sur le fonds photographique du Comité National Olympique et Sportif Français, l'exposition propose un regard sur les Jeux Olympiques de 1924 et leurs athlètes, compétitions, sites et environnement.

ROMY SCHNEIDER

Dans le firmament des icônes du cinéma européen, Rosemarie Magdalena Albach, dite Romy Schneider, brille ; son charisme, son talent et son tragique destin ont marqué l'histoire du Septième Art. Née le 23 septembre 1938 à Vienne (Autriche), Romy Schneider était destinée à la célébrité. Fille des acteurs Magda Schneider et Wolf Albach-Retty, elle a grandi dans l'effervescence du monde du spectacle.

Romy Schneider a commencé sa carrière en tant qu'actrice enfant dans des films autrichiens, mais elle atteint une renommée internationale grâce à son rôle de l'Impératrice Elisabeth d'Autriche, surnommée Sissi, dans la trilogie réalisée par Ernst Marischka. Au fil des années, Romy Schneider a travaillé avec des réalisateurs de renom tels que Luchino Visconti et Orson Welles. Sa collaboration avec le réalisateur français Claude Sautet, dans des films tels que « Les Choses de la Vie » et « César et Rosalie » a été saluée par la critique, révélant ainsi une nouvelle facette de son talent. Romy Schneider a su incarner avec finesse des femmes indépendantes, complexes et émouvantes, affirmant ainsi sa position en tant qu'actrice de renom dans le cinéma d'auteur européen.

Romy Schneider a été mariée deux fois au cours de sa vie. Son premier mariage avec le réalisateur allemand Harry Meyen en 1966 a été marqué par la naissance de leur fils, David, en 1966. Cependant, les pressions du succès et les différences personnelles ont conduit à leur divorce en 1975. Par la suite, Romy Schneider s'est mariée une seconde fois avec Daniel Biasini, en 1977. De cette union est née sa fille, Sarah Magdalena, en 1977 ; ils divorceront en 1981.

Malgré son succès professionnel, la vie personnelle de Romy Schneider a été marquée par des épreuves tragiques. La mort prématurée de son premier mari et la perte de son fils David âgé de 14 ans, plongent l'actrice dans une profonde détresse. Tragiquement, la vie de Romy Schneider prend fin le 29 mai 1982, à l'âge de 43 ans.

Centre Communal d'Action Sociale
1, esplanade Michel Teulet

Tel : 01 56 49 23 40



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE GAGNY