

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.*

JUILLET - AOÛT 2024 N°14

ÉDITO DU MAIRE, PRÉSIDENT DU CCAS



Chers seniors,

Voilà l'été, et son cortège de festivités tant attendues : tout d'abord les Estivales, qui se tiendront dans tous les quartiers de la Ville, et bien entendu les célébrations du 14 juillet, avec un temps de commémoration dans la matinée, et les désormais incontournables guinguette et feu d'artifice en soirée ! Vous pourrez également vous inscrire à la sortie en bord de mer, qui vous mènera cette année à Fécamp en Normandie, et vous permettra d'allier découvertes culturelles et gastronomie.

Pendant la parenthèse estivale, les activités sportives sont suspendues, mais votre Gazette vous propose en attendant un joli parcours de randonnée, à la découverte du chemin de Dame Claude...

Je vous souhaite à toutes et tous un bel été, convivial et bien sûr sportif !

Vostra Maire

L'ÉTÉ

L'été est bien plus qu'une simple période de l'année : c'est un état d'esprit, une promesse de bonheur et de légèreté. Que l'on soit sur une plage paradisiaque, au sommet d'une montagne majestueuse, ou simplement attablé à une terrasse de café, il faut savourer l'instant de cette saison magique. L'été c'est un véritable art de vivre ! Dès le 20 juin, profitez du beau temps et créez des souvenirs inoubliables... La Ville de Gagny ouvrira **les Estivales** dès le **week-end des 6 et 7 juillet au Stade de l'Est**, puis **les 3 et 4 août au Parc Courbet** pour terminer **le 31 août et le 1^{er} septembre place Foch**. **Le 14 juillet**, assistez à la commémoration à 11h30 **sur l'Esplanade Michel Teulet** puis, préparez-vous à vivre une soirée exceptionnelle entre la Guinguette animée et le feu d'artifice place Foch, tout est réuni pour célébrer la **Fête Nationale** dans une ambiance festive et chaleureuse !

LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS DU CCAS POUR LES SENIORS

Le CCAS continue d'œuvrer pour le bien-être et la qualité de vie des retraités. Pour les plus de 60 ans, retraités et Gabiniens, le CCAS propose une gamme variée d'activités sportives et de loisirs tout au long de l'année. Ces activités conçues spécialement pour les seniors, visent à favoriser la convivialité, le maintien en forme et l'épanouissement personnel. Elles sont également une excellente occasion de rencontrer d'autres personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, tout en restant actifs et engagés.

Que vous soyez intéressés par le yoga, la marche, la gymnastique, la peinture, la couture, l'anglais et bien d'autres il y en a pour tous les goûts ! Les inscriptions pour les activités de l'année 2025 se dérouleront en novembre 2024. Pour participer aux activités, il est nécessaire de s'acquitter de la somme de 25€ ; ce montant couvre l'attribution de la carte Loisirs CCAS qui donne accès à deux activités sportives et deux activités de loisirs au choix pour l'année.

Le programme d'activités 2025 vous sera bientôt dévoilé, pour vivre pleinement sa retraite avec le CCAS de la Ville de Gagny !



Il est bien établi que les liens sociaux jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé morale chez les seniors. Interagir régulièrement avec d'autres personnes, partager des expériences et des émotions, et se sentir connecté à une communauté sont des éléments essentiels pour préserver le bien-être mental. Les liens sociaux offrent un soutien émotionnel, une source de réconfort en cas de difficultés et une stimulation intellectuelle grâce aux conversations et aux échanges d'idées.

Participer à des conversations, jouer à des jeux de société et s'engager dans des activités de groupe peuvent aider à maintenir et améliorer les fonctions cognitives. Avoir des relations sociales positives aide à se sentir valorisé et respecté. Cela peut significativement augmenter l'estime de soi et le sentiment de compétence. Les rôles sociaux comme le bénévolat ou la participation à des groupes de soutien permettent aux seniors de contribuer activement à la communauté, retraçant ainsi le sentiment d'utilité et d'accomplissement.

Savoir que l'on peut compter sur quelqu'un en cas de besoin réduit le stress et l'anxiété associés à la gestion des maladies chroniques et autres problèmes de santé.

En conclusion, les liens sociaux sont essentiels pour le bien-être ; ils jouent un rôle clé dans la réduction de l'isolement, l'amélioration de la santé mentale, la stimulation cognitive, l'augmentation de l'estime de soi et le soutien dans la gestion des problèmes de santé. Il est important d'entretenir et de développer ses relations sociales pour avoir des effets bénéfiques durables sur la santé morale et la qualité de vie.

Le CCAS a toujours eu pour mission de soutenir et renforcer le tissu social. Le calendrier 2025 proposera une gamme d'activités destinées à tous les aînés et à toutes les préférences. Les événements incluent des ateliers créatifs, des activités sportives, des conférences, des escapades gourmandes, culturelles, des déjeuners thématiques... Ils répondent aux besoins et aux intérêts de tous les seniors.

Le programme des activités sera publié chaque mois dans la Gazette ; préparez-vous à vivre une année 2025 placée sous le signe de la solidarité, de l'échange et de la convivialité !



RECETTE

Un plat idéal pour l'été : Tian de légumes du soleil au citron



4 personnes –

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingrédients

3 courgettes

2 aubergines

4 tomates

1 citron

3 gousses d'ail et 1 bouquet de basilic frais

20 cl d'huile d'olive

Parmesan, Sel & poivre

Préparation de Recette

Préchauffer le four th. 6-7 (190°C). Laver les courgettes, les aubergines, les tomates et le citron. Les couper en fines tranches de même épaisseur. Peler les gousses d'ail et frotter un plat à gratin avec 1 gousse d'ail. Répartir de manière verticale, et en alternant, les tranches de courgettes, d'aubergines et de tomates dans le plat. Incorporer les tranches de citron en les répartissant entre les rangées des légumes. Dans un bol, hacher les 2 gousses d'ail restantes, ciseler le basilic et verser l'huile d'olive. Répartir ce mélange sur la préparation. Saler et poivrer, puis enfourner à couvert 40 min. Saupoudrer le tian de parmesan et enfourner à nouveau sans couvrir 10 à 15 minutes.

LECTURE D'ÉTÉ

Les Femmes du bout du monde

Mélissa Da Costa

À la pointe sud de la Nouvelle-Zélande, dans la région isolée des Catlins, au cœur d'une nature sauvage, vivent Autumn et sa fille Milly. Sur ce dernier bastion de terre avant l'océan Austral et le pôle Sud, elles gèrent le camping Mutunga o te ao, « le bout du monde » en maori. Autumn et Milly forment un duo inséparable, jusqu'au jour où débarque Flore, une jeune Parisienne en quête de rédemption... Hantées par le passé, mais bercées par les vents et les légendes maories, ces trois femmes apprendront à se connaître, se pardonner et s'aimer.

Connaissez-vous le Cèdre du Liban à Gagny ?

Petite histoire

Le **Cèdre du Liban** est situé au centre-ville sur la place du Souvenir lieutenant-colonel Robert Taurand.

Cet arbre a été labellisé « Arbre remarquable de France » en 2023 par l'association A.R.B.R.E.S qui recense les arbres les plus remarquables de France pour les mettre en valeur et les protéger. Il aurait été planté vers 1760 dans la propriété d'Antoine Alphonse Chassepot, passionné de botanique. Au début du XX^e siècle, la propriété est transformée en institution privée pour les jeunes puis en maison de retraite pour les Russes émigrés à Paris. Il est inscrit à l'inventaire des sites et monuments naturels en 1939.



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

AU CINÉMA ANDRÉ MALRAUX

2,50 € sur présentation de la carte du CCAS Pôle Seniors,
à partir de 14h

Mercredi 3 juillet : La petite vadrouille

Jeudi 11 juillet : Juliette au printemps

Mercredi 17 juillet : Hors du temps

Mercredi 24 juillet : La famille Hennedricks

VOS ACTIVITÉS SPORTIVES

Vos activités sportives seront suspendues

du 8 au 12 juillet inclus

et du 5 au 30 août inclus

L'activité piscine sera suspendue

du 2 juillet au 16 septembre inclus



SORTIE BORD DE MER

FÉCAMP

Le mardi 27 août 2024

Fécamp est une ville située sur la côte d'Albâtre, en Normandie. Elle est connue pour son riche patrimoine historique, ses paysages maritimes et son atmosphère paisible.

Départ

à 6h30 - avenue Jacques Chaban Delmas
(le long de l'église Saint Germain).

Au programme

Visite guidée du musée « Les Pêcheries »

Déjeuner au restaurant « La Cave du Salut »

« Le Palais Benedictine » : visite libre du musée, visite guidée de la distillerie et des caves et dégustation

Temps libre

Tarifs

Retraité Gabinien : de 15 à 30 € Calculé selon votre quotient familial

Invité Gabinien : 40 €

Invité Hors commune : 50 €

Limité à 50 places

Inscription préalable obligatoire

à partir du mardi 9 juillet 2024

auprès du CCAS – Pôle Seniors

(RDC - Bureau 55) – 01 56 49 23 40



ATELIERS CULINAIRES SENIORS

Un festin de partage et de joie pour les seniors

Organisés par le CCAS au sein de sa plateforme « Cœur Horizon », les ateliers culinaires réunissent des seniors bénéficiaires de services à la personne dans un cadre chaleureux, propice à la création de liens et à l'épanouissement personnel.

Les ateliers culinaires de Cœur Horizon sont bien plus qu'une simple activité de loisirs. Ils incarnent un projet social et solidaire visant à combattre l'isolement des seniors. En participant à ces ateliers, les aînés trouvent un espace où ils peuvent échanger, partager leurs savoir-faire culinaires et, surtout, créer des moments de bonheur partagés autour de la table.

Chaque session de ces ateliers propose la réalisation de menus typiques, souvent inspirés des recettes traditionnelles et des souvenirs d'enfance des participants. Les seniors, accompagnés des agents du CCAS (auxiliaires de vie, assistants de vie aux familles) et de bénévoles dévoués, mettent la main à la pâte pour préparer ensemble ces festins.

Après avoir travaillé ensemble en cuisine, les participants s'assoient autour d'une table pour déguster les plats préparés. Ce moment de convivialité est empreint de rires, de discussions et de satisfaction collective : une bouffée d'oxygène pour beaucoup de nos seniors !

Grâce à l'engagement du CCAS et de tous les bénévoles impliqués, ces ateliers continueront sans aucun doute à égayer les vies de nombreux seniors, un plat à la fois !

Vous souhaitez participer à un atelier culinaire, en qualité de bénévole ? Notre calendrier sera publié dès la rentrée !

DÉCOUVRIR GAGNY PAR LE CHEMIN DE DAME CLAUDE

Une randonnée parcourt la ville de Gagny pour découvrir parcs, lac, étangs, aqueduc et statues ainsi qu'un point de vue sur la vallée de la Marne et l'Est Parisien.

- De la gare RER de Gagny, prendre à gauche la rue Clemenceau puis à droite rue du 11 Novembre ; à droite l'avenue Henri Barbusse ; à gauche la rue des Collines ; à droite le chemin des Bourdons jusqu'à l'entrée du parc Courbet.
- Entrer dans le parc, en faire le tour par la droite. Ressortir par la porte de gauche dans la rue Bosquet. Prendre à gauche, puis à droite le chemin de Bourdons ; l'avenue de Gagny et tout droit le boulevard du Midi ; l'allée Notre-Dame des Anges jusqu'au début de l'aqueduc de la Dhuis. Suivre l'aqueduc et la promenade de l'aqueduc, jusqu'au carrefour des 7 îles.
- Prendre à droite la rue du 19 mars 1962, puis à gauche l'avenue des Dahlias ; l'avenue des Orchidées, l'avenue des Marguerites. Suivre à droite la rue de Franceville puis sur la gauche le sentier qui longe l'arboretum et débouche sur le plateau.
- S'orienter vers la gauche et laisser le parc forestier du bois de l'Étoile sur la droite. A proximité, dans le parc forestier du bois de l'Étoile, des statues de dinosaures ainsi qu'un point de vue sur la vallée de la Marne et l'est Parisien.
- Prendre à droite le chemin de Montguichet, à gauche la rue Pablo Picasso. Descendre à droite vers l'impasse et prendre le sentier qui longe les terrains de sport. Passer entre les maisons puis à gauche la rue du 18 Juin, la rue Léon Blum, la rue des Sablons. Emprunter la passerelle pour traverser la voie ferrée.
- Prendre à gauche pour longer la voie ferrée par la rue Laennec, prendre à droite le quai de Chénay et le suivre jusqu'au bout.
- Suivre successivement les rues de Valenciennes, Corneille, Infroit, des Marronniers puis Paul Vaillant Couturier, l'avenue de Chénay, de Maison Blanche et Racine.
- Entrer dans le parc du Croissant Vert. Suivre tout droit et traverser le parc pour ressortir au niveau de la D301. Emprunter la D301 sur la droite pour rejoindre l'avenue de Bretagne et le parc de Maison Blanche.
- Entrer dans le parc et faire le tour du lac de Maison Blanche. Ressortir par la rue du Belvédère. Emprunter l'avenue de Normandie, de la Clairière, de Picardie, du Château, de Saintonge, J. Segrettin puis le Chemin de la Fossette. Prendre à gauche la rue A. Briand (par sécurité, traverser en utilisant le passage piéton 20 mètres à droite) puis la rue d'Avron. Rejoindre la gare RER de Gagny par la rue de Maison Blanche.

Une belle promenade en famille ou entre amis au cours d'une journée d'été !

LA FLAMME OLYMPIQUE PARIS 2024

La première torche du Relais de la Flamme Olympique de Paris 2024 a été allumée le 16 avril 2024, selon la tradition antique, à l'aide des rayons du soleil, lors de la cérémonie dans le sanctuaire d'Olympie, en Grèce, où se déroulaient les Jeux Antiques. De la Péloponnèse, la Flamme Olympique rejoint Athènes pour embarquer à bord du mythique trois-mâts Belém, et traverser la mer Méditerranée.

Depuis le 8 mai, la Flamme Olympique a débuté son épopée en France offrant une plongée dans l'histoire de France ; elle met en lumière des sites qui ont contribué au rayonnement de la France à chaque période majeure de son histoire.

La Flamme se rend dans les Grottes de Lascaux, sur le site archéologique d'Alésia, dans les cités médiévales de Carcassonne, au Château de Versailles... Elle éclaire les chefs d'œuvres architecturaux que sont les églises et les abbayes, comme au Mont-Saint-Michel. Incontournables, les châteaux de la Loire sont mis à l'honneur, tout comme les arènes, viaducs, ponts, phares et palais les plus renommés. Pour rendre hommage à l'histoire de France, la Flamme est présente sur des lieux de mémoire comme le Mémorial de Verdun ou les Plages du Débarquement.

Le Relais de la Flamme valorise les plus beaux paysages français : Du Mont Canigou au Parc naturel régional du Verdon, de l'île aux Moines à la vallée du Mont-Blanc, des bords de Loire en passant par les parcs naturels, forêts et lacs, la Flamme déambule dans des panoramas d'exception. Elle gravit les sommets tels le Pic du Midi de Bigorre, et longe les plus belles côtes du littoral.

Les mers et les océans ne sont pas en reste : après la Méditerranée, la flamme traverse l'Atlantique ainsi que l'Océan Indien et le Pacifique à l'occasion du « Relais des Océans » pour se rendre dans six territoires ultra-marins : en Guadeloupe, Guyane, Martinique, Polynésie française, Nouvelle-Calédonie et à La Réunion.

La culture, c'est aussi le spectacle vivant : la Flamme se rend au Puy du Fou, au cœur des arènes d'Arles, et monte les marches du Palais du festival de Cannes.

Le 26 juillet 2024, la Flamme Olympique sera à Paris !



© Creative Commons

Centre Communal d'Action Sociale

1 esplanade Michel Teulet

Tel : 01 56 49 23 40



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE GAGNY