

# 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 2024 N°16

### ÉDITO DU MAIRE, PRÉSIDENT DU CCAS

Chers seniors,

En ce mois d'octobre, l'heure est à la convivialité avec la Semaine bleue, qui vise à mettre en valeur la place des aînés et les liens intergénérationnels dans notre société. A Gagny, la Ville propose à cette occasion de multiples activités, au nombre desquelles une sortie automnale dans un cadre exceptionnel, un concours de belote, une séance de cinéma...

La période est également propice à l'entretien de sa santé mentale et physique, avec le début des activités sportives et de loisirs du Centre Communal d'Action Sociale. Dès le 5 novembre, la carte de loisirs Seniors 2025 pourra être délivrée après paiement de la cotisation annuelle de 25 euros.

En attendant de vous croiser nombreuses et nombreux lors des activités de la Semaine bleue, je vous souhaite une bonne lecture de votre Gazette !



Valère Haine  
*[Signature]*

## LES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES 2024

### Les JOP en chiffres

Un véritable festival mondial du sport, des records, des émotions ! 760 sessions ont été organisées dans 32 disciplines olympiques, près de 850 médailles décernées, 85 pays à l'honneur sur les podiums, 42 records ont été battus, dont 10 records du monde et 32 records olympiques.

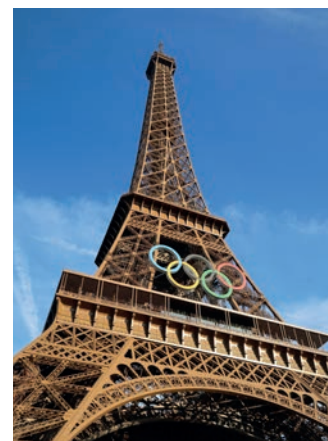
### Une moisson de médailles pour la France

La France est cinquième au classement des nations et le premier pays européen aux Jeux olympiques de Paris 2024. 329 épreuves sportives ont eu lieu au sein de 35 sites de compétition. Les 64 médailles remportées par les athlètes français sont : 16 médailles d'or, 26 médailles d'argent et 22 médailles de bronze.

### Une parenthèse sportive qui a mis Paris au centre du monde

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ne se sont pas limités aux stades et aux arènes. L'événement a été célébré dans toute la ville et même à travers le pays, attirant des millions de visiteurs sur divers sites de festivités et d'activités : six millions de visiteurs ont arpenté les différents sites de célébrations à travers Paris et la France. Le Village des athlètes, véritable cœur battant des Jeux, a été un lieu d'échanges, de détente et de convivialité : le 3 août, le Village a atteint son pic d'occupation avec 11 804 athlètes présents. On ne peut qu'être admiratif devant cette démonstration de conjuguer le handicap et le sport de haut niveau avec 23 disciplines aux jeux paralympiques comme le basket fauteuil, la boccia, le cécifoot, l'escrime fauteuil, le goalball, le para athlétisme, le para aviron, le para badminton, le para canoë, le para cyclisme sur route, le para cyclisme sur piste, la para équitation (dressage)...

Les Jeux paralympiques ont donné lieu à 549 épreuves sportives autour de 23 disciplines. 236 athlètes français y ont participé. Les 75 médailles remportées par la France sont : 19 médailles d'or, 28 médailles d'argent et 28 médailles de bronze. Un palmarès qui place la France en 8<sup>e</sup> position au classement des nations.





Les relations sociales sont d'une importance capitale pour le bien-être global.

L'un des problèmes majeurs auxquels sont confrontés de nombreux seniors est l'isolement social. La retraite, la perte d'un proche, l'éloignement familial peuvent entraîner une réduction des interactions sociales. Cet isolement génère un sentiment de solitude qui peut affecter la santé mentale et physique.

Avoir des interactions régulières avec des amis, des voisins... aide à combattre ce sentiment de solitude. Les relations sociales offrent un soutien émotionnel qui contribue au maintien d'un équilibre psychologique.

Entretenir des relations positives diminue le risque de développer des troubles mentaux comme la dépression et l'anxiété.

Partager des moments avec les autres, que ce soit lors d'une conversation ou d'une activité, permet de renforcer l'estime de soi et d'entretenir une attitude positive face aux défis du vieillissement.

Les interactions sociales régulières stimulent la mémoire et les capacités cognitives. Les bienfaits des relations sociales ne se limitent pas à la santé mentale ; elles influencent également la santé physique.

Maintenir des liens sociaux, c'est être plus actif.

Être entouré d'amis ou de proches peut également encourager de saines habitudes de vie, comme une alimentation équilibrée, une meilleure hygiène de vie et un suivi régulier de sa santé.

Le CCAS de la Ville de Gagny propose des solutions et développe des initiatives pour lutter contre l'isolement.

Participer à des conférences, à des sorties culturelles et à des activités physiques ou de loisirs nourrit l'esprit et enrichit la vie quotidienne ; s'ouvrir à de nouvelles amitiés et cultiver des relations intergénérationnelles crée des liens.

Au-delà des actions directes, les services à la personne du CCAS proposent un soutien pratique et personnalisé permettant de rester autonome tout en étant accompagné.

L'isolement est un enjeu social majeur. Des solutions concrètes sont mises en place par le CCAS pour y faire face.

La Ville de Gagny organise de nombreuses actions autour d'**Octobre Rose** et une exposition sur les « bienfaits de la vie » ; le CCAS vous propose une **Semaine Bleue** riche. Les artistes peintres de l'atelier peinture du CCAS exposeront leurs œuvres du 7 au 19 octobre au Conservatoire. Soyez nombreuses et nombreux à vous réunir autour des manifestations du mois d'octobre !



## RECETTE

Une recette de Laurent Mariotte : les poireaux en papillote, sauce Mornay

**4 personnes –**  
**Cuisson : 30 minutes**

### Ingrédients

4 gros poireaux  
Huile d'olive  
¼ l de lait entier  
25 g de beurre  
25 g de farine T55  
50 g d'emmental râpé  
1 jaune d'œuf  
Sel gris fin & poivre du moulin

### Préparation de Recette

Ôter les 2 premières couches des poireaux ainsi que l'extrémité verte. Les fendre en 2 jusqu'à la moitié et les nettoyer sous un filet d'eau. Les sécher.

Préchauffer le four à 180°C. Découper 2 grands rectangles de papier aluminium et les chevaucher à plat. Couvrir d'une feuille de papier cuisson. Arroser d'huile d'olive, assaisonner, déposer les poireaux dessus et fermer en papillote. Enfourner pendant 45 minutes.

**Pour la sauce Mornay :** dans une casserole, réaliser un roux blond en faisant fondre le beurre et ajouter la farine. Verser petit à petit le lait froid et mélanger. Laisser cuire 3 minutes à frémissements puis ajouter l'emmental râpé, mélanger et ajouter le jaune d'œuf. Sortir les poireaux de leur papillote, les rouler sur eux-mêmes et les déposer dans le plat à gratin. Napper de sauce Mornay et enfourner pour 10 minutes.



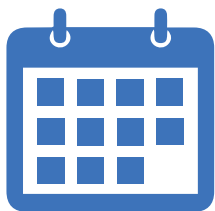
## CHARADE

Vous buvez mon premier,  
Mon second est un animal aquatique,  
Vous dormez dans mon troisième,  
Mon tout est un prénom.

## LA CITATION DU JOUR

Assoupie dans le brouillard opaque qui sévissait depuis deux jours, la forêt perdait ses premières feuilles. Déjà un mois plus tôt, au lendemain des premières gelées d'octobre, peupliers, charmes et frênes avaient pris leur silhouette d'hiver, grands squelettes grisâtres et griffus entre les bras desquels feulait le vent d'est comme un chat apeuré.

Patrick Declerck



## 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 à la Maison Baschet

**5 € la séance ou 48 € l'année**

*Jeudi 3 octobre 2024* : « conférence-Animation sur l'Apiculture » par Api-Cure

*Jeudi 17 octobre 2024* : « l'Égypte » par William Fautré

*Jeudi 7 novembre 2024* : « Les Îles Baléares » par William Fautré

*Jeudi 14 novembre 2024* : « Les Îles du Morbihan » par François Goureau de l'association VSART

### Cinéma à 14h au TMG

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

*Mercredi 16 octobre à 14h* : Les Barbares

*Mercredi 23 octobre à 14h* : L'Heureuse élue

### 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 Seniors 2025

A partir du 5 novembre 2024, la Carte Loisirs Seniors du CCAS pour l'année 2025 sera disponible.

Cette carte, délivrée après paiement de la cotisation de 25€, permet de profiter d'un large choix d'activités à un tarif attractif.

En contrepartie de cette cotisation, chaque détenteur de la Carte Loisirs Seniors a accès à 2 activités sportives et 2 activités loisirs, au choix, dans la limite des places disponibles.

### ACTIVITÉS SPORTIVES

**Au club Raymond Valenet**

- Tennis de Table - Lundi et vendredi de 14h à 16h30 (accès libre)
- Marche Balade - Jeudi de 14h15 à 17h30
- Marche Active - Vendredi de 8h30 à 11h30

**À l'espace des Sports et des Associations**

- Yoga - Lundi de 11h à 12h15, de 15h à 16h15 et de 16h15 à 17h30 (1 séance au choix)
- Gymnastique - Lundi de 13h30 à 14h45, jeudi de 8h30 à 10h (1 séance au choix)
- Gymnastique douce - Vendredi de 13h30 à 15h

**Au CMCL**

- Stretching - Mardi de 8h30 à 9h30 et de 9h30 à 10h30 (1 séance au choix)

**Au Tennis Club**

- Tennis - Mardi et jeudi de 10h à 12h (hors vacances scolaires- accès libre)

**Piscine - Offert**

- Natation - Mardi de 11h30 à 12h30, jeudi de 16h15 à 17h (accès libre).

### ACTIVITÉS LOISIRS

**Au club du Centre**

- Peinture chinoise - Mardi de 14h à 16h
- Jardinage - Tous les jours de 14h à 17h Club du Centre ou jardin partagé
- Anglais - lundi de 9h à 11h et de 11h à 13h

**Au club Raymond Valenet**

- Couture - Lundi de 14h à 16h
- Peinture- Mardi et mercredi de 13h30 à 16h30
- Danse rétro, danse de salon- Mardi et jeudi de 14h à 17h30

Pour toute précision, contacter le CCAS-pôle Seniors Tél. : 01 56 49 23 40

## NUTRITION EN ACTION

Conférence « Sport et Alimentation : deux piliers pour une bonne santé » : l'importance de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

**Le mardi  
19 novembre 2024  
de 14h à 16h**

à Cœur Horizon, la plateforme d'aide alimentaire et vestimentaire du CCAS

Hall du Marché du Centre  
1 impasse du Marché du centre à Gagny

Inscriptions auprès du CCAS  
Pôle Seniors 01 56 49 23 40





## COMMENT LEUR DIRE ADIEU ?

**Françoise Hardy**, icône de la chanson française et visage de la période yé-yé, est décédée le 11 juin 2024 à l'âge de 80 ans. Née le 17 janvier 1944 à Paris, son répertoire, basé sur des mélodies mélancoliques qu'elle affectionnait, reflétait en grande partie ses doutes, ses interrogations et son anxiété suscités par les tourments des relations sentimentales et de la nostalgie en général. Sa noblesse, sa beauté et son talent sont salués par des générations de Français ; ses chuchotements harmonieux résonneront toujours dans le cœur des filles et des garçons. La graphologie a éveillé son intérêt et Françoise Hardy la conjugue avec l'astrologie. L'auteure-compositrice-interprète et actrice française, affaiblie par un lymphome et un cancer du pharynx, avait rendu publique sa position personnelle sur la mort assistée. Mariée à Jacques Dutronc et mère de Thomas Dutronc, les cendres de Françoise Hardy ont été rapatriées en Corse, là où se trouvent les souvenirs des jours heureux.

**Alain Delon**, figure emblématique du septième art, est décédé le 18 août 2024 à l'âge de 88 ans. Né le 8 novembre 1935 à Sceaux, l'acteur européen le plus renommé a marqué les esprits avec une carrière exceptionnelle qui a transcendé les frontières du cinéma français pour toucher un public

international. Alain Delon doit une partie de son succès planétaire à des films tournés en Italie, *Rocco et ses frères*, *Le Guépard*, *Le Professeur*, une star populaire qui a laissé son empreinte indélébile sur les œuvres des plus grands auteurs du cinéma européen, de Luchino Visconti à Michelangelo Antonioni, Joseph Losey, Jean-Luc Godard, Jean-Pierre Melville, Valerio Zurlini, René Clément. Depuis son premier long-métrage en 1957, à l'âge de 22 ans, Alain Delon a tourné dans 88 films et 7 téléfilms. Il a aussi réalisé 2 longs-métrages, en a produit 32, a joué dans 7 pièces de théâtre. Alain Delon a collectionné les rôles, mais pas les trophées. Son palmarès impressionnant n'a été récompensé « que » par un César, celui du meilleur acteur en 1985 pour *Notre histoire*, de Bertrand Blier, par l'Ours d'honneur au festival de Berlin en 1995 et par le prix du Festival international du film de Locarno, en 2012... Jusqu'à ce qu'en mai 2019, Alain Delon soit couronné par la Palme d'or d'honneur à Cannes. Il avait insisté sur le fait qu'il ne voulait pas d'hommage national ni de cérémonie politique après sa mort. Alain Delon a donc été inhumé dans une chapelle qu'il a lui-même construite il y a une vingtaine d'années, à côté de son domicile dans sa maison familiale, à Douchy (Loiret).

## LA CONCIERGERIE

La Conciergerie est un lieu incontournable de Paris. Ce bâtiment historique est surtout connu pour abriter la Sainte Chapelle, l'une des plus belles églises de Paris et du monde selon certains. Mais ce n'est pas pour la chapelle que la visite de ce complexe en octobre est la plus recommandée. C'est Marie-Antoinette qui en est responsable ! Cette célèbre reine de France a été emprisonnée pendant ses derniers jours dans ce même bâtiment, qui est devenu une prison au cours de la Révolution française.

Et quel est le rapport avec le mois d'octobre ? C'est ce même mois, en 1793, que Marie-Antoinette a été exécutée sur la place de la Concorde. Le 3 octobre, celle que le député Billaud Varenne appelle « la veuve Capet, la honte de l'humanité et de son sexe », est officiellement accusée par décret. Moins de 10 jours plus tard, elle est interrogée par Herman, le président du Tribunal révolutionnaire. Le 14 octobre 1793, le procès s'ouvre au Tribunal révolutionnaire devant une salle comble. Pendant vingt heures, plus de quarante témoins défilent, laissant planer les rumeurs les plus folles. Marie-Antoinette est défendue par Chauveau-Lagarde et Tronçon-Ducoudray, deux avocats très réputés, mais qui n'ont pas le temps de prendre connaissance du dossier. Condamnée à mort pour haute trahison au matin du 16 octobre 1793, elle est escortée par une double haie de gendarmes, puis transportée en



charrette jusqu'à la place de la Révolution, où l'attend une foule silencieuse.

La Conciergerie conserve le cachot où Marie-Antoinette passa ses derniers jours, aujourd'hui transformé en chapelle, ainsi que des échantillons de guillotines, comme celle utilisée pour l'exécution de la reine, qui fut l'un des points clés de la Révolution française. De nombreux objets censés avoir appartenu à Marie-Antoinette et présentés dans les vitrines de la Conciergerie fascinent depuis la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle : croix-reliquaire, broc à eau, cassette conservant ses articles de toilette, caraco, chatelaine reliquaire contenant les cheveux de la famille royale, ou le soulier des Beaux-Arts de Caen, qu'elle aurait perdu en montant sur l'échafaud.