

# 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.*

NOVEMBRE 2024 N°17

### ÉDITO DU MAIRE, PRÉSIDENT DU CCAS

Chers seniors,

Comme chaque mois, votre gazette des seniors vous tient informés des actualités municipales. En novembre, il est déjà temps de préparer les festivités de fin d'année, avec les inscriptions au banquet des seniors du CCAS, moment incontournable de partage et de gourmandise. Vous découvrirez également au fil de ces pages une incitation au voyage, une recette d'automne, ainsi que vos rendez-vous culturels, des conférences, des séances de cinéma...

Vous pourrez aussi vous informer sur le temps fort de novembre, la Journée contre les Violences faites aux Femmes le 25 de ce mois : comme chaque année, un temps de commémoration et de mobilisation se tiendra devant la statue «Maternité», représentant la Femme et l'enfant, place Foch.

Je vous souhaite à toutes et tous une agréable lecture, et un joli mois de novembre !



Valère Haine  
*[Signature]*

## 25 NOVEMBRE, JOURNÉE INTERNATIONALE DE LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Le 25 novembre a été choisi par l'Organisation des Nations Unies (ONU), en 1999, pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, en mémoire des sœurs Mirabal, engagées contre la dictature en République dominicaine, emprisonnées et torturées à la suite de leurs actes militants. Les femmes subissent de multiples violences dans le cadre de leur couple, de la famille, de leur travail, à l'école, dans l'espace public comme sur Internet. Il s'agit de violences physiques, sexuelles, économiques, administratives, verbales, psychologiques. La violence contre les femmes est une violation des droits de l'homme. Il faut promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes, car la violence à l'égard des femmes, perpétuée par une culture de tolérance et de déni, est enracinée dans les inégalités entre les femmes et les hommes au sein de la société.



## LA CHUTE DU MUR DE BERLIN : UN TOURNANT HISTORIQUE

Le **Mur de Berlin**, construit dans la nuit du 12 au 13 août 1961, a séparé physiquement et idéologiquement Berlin-Est et Berlin-Ouest pendant près de 28 ans. Ce mur est devenu un symbole marquant de la Guerre Froide et de la division entre le Bloc de l'Est, dominé par l'URSS, et le Bloc de l'Ouest, soutenu par les États-Unis et leurs alliés. Le Mur de Berlin long de 43 kilomètres à travers la ville, était renforcé par des barbelés, des miradors et une « zone de la mort » surveillée par des gardes armés. **Le 9 novembre 1989**, face à une pression populaire croissante et à des changements politiques dans le Bloc de l'Est, le gouvernement de la RDA annonça l'ouverture des frontières. Ce jour-là, des milliers de Berlinoises des deux côtés se réunirent et célébrèrent la fin de cette barrière. La destruction du Mur marqua la fin de la division de l'Allemagne, mais aussi le début de l'effondrement des régimes communistes en Europe de l'Est.

Aujourd'hui, il ne reste plus que quelques portions du Mur, comme à la East Side Gallery, en souvenir de cette période sombre. Le Mur de Berlin est devenu un symbole de liberté et de réconciliation, rappelant que même les divisions les plus profondes peuvent être surmontées. Ce moment historique continue d'inspirer le monde, soulignant l'importance de l'**unité** et de la **paix**.



L'expression « les voyages forment la jeunesse » est utilisée pour souligner les bienfaits du voyage sur l'apprentissage, l'ouverture d'esprit et l'épanouissement personnel des jeunes. Mais si l'on adapte cette idée à « **les voyages forment la jeunesse des seniors** », cela met en lumière que le voyage a des bienfaits significatifs à tout âge !

Voyager c'est souvent être en mouvement : marcher pour visiter des sites touristiques, participer à des excursions ou simplement bouger plus que dans la routine quotidienne ; cela aide à maintenir la forme physique, à améliorer la circulation sanguine et à renforcer le cœur comme l'esprit.

Les voyages sont aussi des moments d'émerveillement et de joie. Découvrir de nouveaux paysages, rencontrer des gens et vivre des moments de plaisir apportent des émotions positives.

Ces instants donnent un nouveau sens à la vie après la retraite et contribuent à un sentiment d'accomplissement et de plénitude.

«Les voyages forment la jeunesse des seniors» évoque l'idée que voyager permet aux seniors de rester jeunes d'esprit, actifs, curieux et engagés. Les bienfaits du voyage transcendent les limites d'âge, offrant aux seniors des moyens uniques de continuer à grandir, à s'épanouir et à profiter pleinement de la vie.

Les meilleures destinations sont celles qui offrent une combinaison de confort, d'accessibilité et de sécurité, tout en proposant des expériences enrichissantes. Qu'il s'agisse de découvrir des cultures fascinantes, de se détendre dans des paysages naturels ou de s'immerger dans l'histoire et la gastronomie, il existe une multitude d'options pour satisfaire tous les voyageurs seniors. Une croisière, par exemple, offre confort, permet de visiter plusieurs destinations sans avoir à changer d'hôtel ou gérer des déplacements compliqués. Les croisières en Méditerranée permettent de visiter des destinations historiques en Italie, en Grèce, en Espagne et en France, avec des excursions organisées et des installations confortables à bord.

Des opérateurs touristiques proposent des offres de réductions pour les plus de 60 ans. Ces avantages tarifaires permettent de bénéficier de tarifs réduits, de tarifs préférentiels, de réductions ou de billets moins cher pour voyager en train, en avion et dormir à l'hôtel. Elles s'appliquent aussi bien pour des séjours en France qu'en Europe.

Alors, on sort les valises, on chausse les lunettes de soleil et on se prépare à dire « tous à bord », parce qu'avec toutes ces options, la croisière ou le voyage s'amuse vraiment ! Bon vent et que l'aventure commence !



## RECETTE

### POELÉE D'AUTOMNE AUX CHAMPIGNONS ET AUX MARRONS

4 personnes

Préparation : 15 min.

Cuisson : 20 min.

#### Ingédients

200 g de petits champignons bruns  
 250 g de cèpes  
 250 g de marrons ou châtaignes au naturel en bocal  
 2 échalotes grises hachées  
 2 gousses d'ail hachées  
 50 g de beurre  
 1 c.à.s d'huile d'olive et de noisette

#### Préparation de Recette

Nettoyer les champignons à l'eau claire et retirer les pieds. Couper les champignons bruns en larges rondelles et les cèpes en tranches épaisses. Peler et ciseler les échalotes (on peut ajouter du persil ciselé). Dans une sauteuse, avec le beurre et l'huile d'olive, faire suer les champignons sur feu vif, pendant 6 minutes minimum, pour leur donner une jolie couleur dorée. Ajouter les échalotes, les marrons ou les châtaignes, l'huile de noisette et assaisonner. Faire revenir pendant 2 minutes. Mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin et servir sans attendre.

La poêlée de champignons et de marrons est le plat d'automne par excellence. Elle accompagne viandes et gibiers, ou tout simplement une salade de mesclun garnie d'œufs durs. Bon appétit !



## CHARADE

Mon premier se trouve au milieu du visage.  
 Mon deuxième est un métal.  
 Mon troisième est un célèbre canari  
 que Gros-Minet aimerait bien manger.  
 Mon tout a été une reine d'Égypte.

Réponse : Néfertiti (Nez - Tit)

## LA CITATION DU JOUR

*Imagine no possessions*

*I wonder if you can*

*No need for greed or hunger*

*A brotherhood of man*

*Imagine all the people*

*Sharing all the world...*

Imagine aucune possession

Je me demande si tu le peux

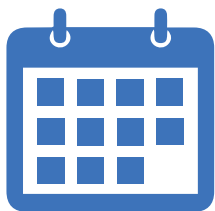
Aucun besoin d'avidité ou de faim

Une fraternité humaine

Imagine tous les gens

Se partageant le monde...

John Lennon



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

*Jeudi 14 novembre* : « Les Îles du Morbihan »

par François Goureau de l'association VSART

*Jeudi 28 novembre* : « Conférence Écoute »

par Régis Aubert.

*Jeudi 5 décembre* : « L'Alsace » par William Fautré

*Jeudi 12 décembre 2024* : « Conférence Écoute »

par Régis Aubert.

### Cinéma à 14h au TMG

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

*Mercredi 16 octobre* : Les Barbares

*Mercredi 6 novembre* : Quand vient l'automne

*Mercredi 20 novembre* : Monsieur Aznavour

*Mercredi 27 novembre* : L'art d'être heureux

### 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

## Noël Seniors

Noël est une période magique de l'année, remplie de joie, de chaleur et de générosité. C'est une occasion spéciale où les familles se réunissent pour célébrer le partage.

Cependant, il est essentiel de ne pas oublier nos aînés, ceux qui ont vu passer de nombreuses saisons de Noël et qui méritent de ressentir la magie de la fête.



Les Gabiniers retraités, âgés de 60 ans et plus, recevront prochainement une invitation à participer au Banquet du Nouvel An organisé en janvier 2025. Un moment de délices culinaires, de musique envoûtante et de convivialité vous attend !

Nous comprenons que nos vénérables seniors, âgés de 70 ans et plus, préfèrent peut-être la chaleur et le confort de leur foyer. C'est pourquoi, il sera offert la possibilité de recevoir un coffret de Noël.

Chaque coffret sera rempli de douceurs hivernales de la part de la Ville de Gagny et du CCAS.

**La carte d'invitation proposera :**

- de participer au Banquet du Nouvel An (réservé aux retraités gabiniers âgés de 60 ans et plus),

**OU**

- de recevoir le coffret de Noël (réservé aux retraités gabiniers âgés de 70 ans et plus).

Nous attendons avec impatience de passer des moments mémorables en votre compagnie pendant cette saison de fête !

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



## L'ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE AMÉRICAINE

l'élection présidentielle américaine est l'un des événements politiques les plus suivis dans le monde. Elle détermine la direction que prendra le pays pour les quatre années suivantes et influence la politique mondiale compte-tenu de l'importance des États-Unis sur la scène internationale.

**Le 5 novembre prochain, se tiendra la 60<sup>ème</sup> élection présidentielle américaine.** Contrairement à de nombreux pays où le Président est élu directement par le peuple, l'élection présidentielle américaine repose sur un système de vote indirect via le Collège électoral ; ce dernier est composé de 538 grands électeurs: la **Chambre des représentants** (chambre basse) représente les citoyens et leur nombre dépend de la population de chaque état. 435 représentants sont élus au suffrage universel direct pour un mandat de 2 ans. Le **Sénat** (chambre haute) représente les états fédérés, à raison de 2 sénateurs par état, élus au suffrage universel direct pour un mandat de 6 ans.

Chaque grand parti politique (essentiellement le Parti Démocrate et le Parti Républicain) organise des élections internes, **les primaires**, dans 50 états et territoires américains. Ces élections permettent aux électeurs de

choisir leur candidat préféré pour représenter le parti lors de l'élection générale. Après les primaires, chaque parti tient une convention nationale pour officialiser la nomination de leur candidat. C'est également à ce moment que le vice-président est choisi. Une fois les candidats désignés, la campagne nationale débute.

**Pour remporter l'élection**, un candidat à l'élection présidentielle américaine doit **obtenir une majorité de 270 voix**.

Le jour du scrutin, fixé au 1<sup>er</sup> mardi de novembre tous les quatre ans, les citoyens américains votent pour choisir leur Président. Ils ne votent pas directement pour un candidat, mais pour les grands électeurs engagés à voter pour ce candidat dans le Collège électoral. Les questions politiques clés mobilisent les citoyens et certains sujets sont particulièrement déterminants: l'économie, la politique étrangère, la santé et les inégalités sociales, le changement climatique et l'environnement, les droits civiques et sociaux. Après le vote populaire, les grands électeurs se réunissent en décembre pour formaliser l'élection du Président.

## LE PANTHÉON, MONUMENT EMBLÉMATIQUE DE PARIS

Situé sur la montagne Sainte-Geneviève dans le quartier latin, le **Panthéon**, avec son architecture néoclassique et son dôme majestueux, est à la fois un chef-d'œuvre architectural et un lieu de mémoire nationale. A l'origine, Le Panthéon était destiné à être une église. Commandé par le Roi Louis XV en 1744, l'édifice devait rendre hommage à Sainte-Geneviève, la Sainte-Patronne de Paris, pour la remercier de l'avoir guéri d'une maladie grave. L'architecte Jacques-Germain Soufflot en fut chargé et entreprit d'ériger un monument inspiré des plus grands temples de l'Antiquité, notamment le Panthéon de Rome. A la Révolution Française, le Panthéon connaît un autre destin : en 1791, l'Assemblée Nationale constituante décide de le transformer en un mausolée laïque consacré aux «Grands Hommes» de la nation. L'inscription «Aux Grands Hommes, la patrie reconnaissante» est gravée sur le fronton. Depuis son inauguration en tant que nécropole nationale, le Panthéon a accueilli de nombreux personnages illustres : Voltaire, Rousseau, Victor Hugo, Emile Zola, Pierre et Marie Curie, Simone Veil... La diversité des personnalités honorées témoigne de l'évolution de la société française et de ses valeurs : écrivains, scientifiques, héros de la Résistance et hommes politiques... Le choix des personnes panthéonisées est, en lui-même, un acte politique. Il reflète les valeurs et les idéaux que la République Française souhaite mettre en avant. Le Panthéon est une destination incontournable pour



les visiteurs du monde entier, venus admirer son architecture grandiose et méditer sur l'héritage des grands hommes et femmes qui y reposent.

Monsieur le Maire, Président du CCAS, et le Panthéon de Paris concrétisent un projet inédit de **jumelage culturel**. Il s'agit d'un projet novateur qui a pour ambition de rapprocher la mémoire locale et nationale. En rapprochant l'histoire des grands personnages célébrés au Panthéon et celle des citoyens de la Ville de Gagny, ce partenariat met en lumière l'importance du dialogue entre les générations, les cultures et les territoires dans la construction d'une société unie autour des valeurs républicaines.