

Garches & vous ! seniors

www.garches.fr Janvier à mars 2023 n° 1

Rétrospective

Voyages 2022 : la reprise !

Les voyages ont pu reprendre, deux destinations en Europe ont été proposées, l'Irlande et l'Italie : évasion autour de paysages sauvages et traditionnels pour des seniors Garchois.



Circuit des 2 Irlande en septembre 2022



Circuit dans le sud de l'Italie en octobre 2022

Fêtes de fin d'année : l'opération « Un dessin pour nos aînés »

Une après-midi joyeuse, dans chaque résidence senior de Garches, a été organisée entre le 24 novembre et le 2 décembre 2022. Ce fut l'occasion pour des élèves des écoles élémentaires : Jean Paul II, Ramon, Pasteur A et B, du CP au CM2, leur professeur des écoles, accompagnés par un musicien du conservatoire, d'entonner avec enthousiasme des chants de Noël ! Les enfants avaient également préparé une carte de Noël personnalisée qu'ils ont remise à chaque personne âgée : moments de convivialité et d'émotion partagés entre les générations. Nous remercions la réserve citoyenne d'avoir été présente pour accompagner ces bons moments.



Des moments festifs retrouvés



Après trois ans d'arrêt, **une après-midi festive** s'est déroulée le jeudi 24 novembre au Centre culturel Sidney Bechet autour d'un concert de musiques du groupe suédois ABBA. Plus de 250 seniors Garchois étaient au rendez-vous annuel que Madame Le Maire, Jeanne Bécart, a introduit. Le public a témoigné sa joie de retrouver ces moments joyeux !

Le **goûter de Noël** du dimanche 11 décembre au gymnase Joseph Le Rallec, offert par Madame Le Maire, a réuni environ 200 seniors de notre commune. Chacun a pu profiter de ce bel après-midi dansant. Madame Le Maire, Jeanne Bécart, Thierry De Poncins et Solène Allanic, conseillers municipaux, ont partagé cette après-midi chaleureuse.



Edito

L'année 2023, nous l'espérons, reprendra à marche normale tout en n'oubliant pas les précautions sanitaires faisant désormais partie du quotidien de chacun. Reprendre une vie normale c'est aussi pouvoir vous informer des actualités vous concernant plus particulièrement et ainsi faire renaître cette « Gazette des seniors » chaque trimestre.

À la retraite, que vous soyez débordant d'énergie, fragile ou dépendant, l'équipe du pôle seniors est à votre écoute pour vous informer, vous orienter, vous accompagner et répondre à vos attentes ou celles de vos proches, en vous proposant des solutions, des animations, des sorties, adaptées à vos envies, vos possibilités ! Nous avons à cœur de mettre tout en œuvre afin de favoriser le lien social, la solidarité et le bien-être pour chacun.

J'espère que vous pourrez continuer à saisir toutes les opportunités qu'offre notre ville aux seniors de Garches, que ce soit en terme de loisirs, de services ou d'information.

Toute l'équipe et moi-même restons à votre écoute. Nous vous souhaitons une belle année 2023.

Bertrand OLIVIERO

1^{er} Maire-adjoint chargé des Affaires sociales, des Seniors, de la Santé et du Handicap

Rétrospective

La Galette à la RPA Les Tilleuls



Attachée aux traditions, en ce début d'année 2023, Madame Le Maire, Jeanne Bécart et Monsieur Bertrand Oliviero ont rendu visite à la résidence Les Tilleuls afin d'y partager avec les seniors une galette des rois !



Prendre soin de soi

Des ateliers de prévention gratuits tout au long de l'année !

Par le Pôle seniors :

- **Atelier sommeil** : 5 séances : vendredis de 10h à 12h entre mars et avril.
- **Atelier sophrologie** : 7 séances : mercredis de 10h à 11h30, entre février et avril.
- **Atelier mémoire (Siel Bleu)** : 10 séances : mardi de 11h à 12h, entre février et mai.
- **Atelier équilibre en mouvement** (gym douce avec coach sportif) : 10 séances les mercredis de 14h à 15h, entre avril et juin.
- **Atelier sur l'hypertension** : 4 séances : les vendredis de 9h30 à 11h30, entre juin et juillet.
- **Ateliers** : La forme après 60 ans : séances le lundi, entre novembre 2022 et juin 2023.

Renseignements et inscription auprès du Pôle Seniors au 01 47 95 66 56 sous réserve de places disponibles.



Par le CLIC Gérico :

- **Atelier activité physique adaptée et ergothérapie** : 10 séances une fois par semaine à partir du 23 mars. Salle de réunion de la piscine de Garches
- **Atelier mémoire** : 10 séances une fois par semaine à partir du 16 janvier 2023 dans les locaux du CLIC Gérico à Saint Cloud.
- **Atelier Psychomotricité et équilibre** : 4 séances à partir du 19 janvier dans la salle des colonnes Musée des Avelines à Saint Cloud.
- **Café philo** : une fois par mois le jeudi de 10h30 à 12h dans les locaux du CLIC Gérico à Saint Cloud.

Renseignements et Inscriptions : CLIC Gérico 3 bis rue des Avelines - Saint-Cloud. 01 47 71 34 42

Lieu desservi par l'Autre Bus (**renseignements au CCAS au 01 47 95 66 50 / 51**).



Rester en forme

Espace Aquaforme

En journée, en semaine, des cours de différents niveaux sont proposés

- à la piscine : **Aquagym spécial seniors,**
- à la salle de Gym : **Stretching, Pilate, Gym douce.**



**Espace Aquaforme 14 rue de Suresnes 92380 Garches - <https://garches.fr/sport/les-equipements/>
Contact : 01 47 95 66 26**

Yoga - Méditation - Qi Gong

Pratiques corporelles dites « douces », améliorant la posture, la mobilité, renforçant le dos et les muscles profonds, en coordination avec la respiration.

Travailler sur soi, favoriser la détente, assouplir les articulations, améliorer et réduire les tensions liées au stress.

Plusieurs associations proposent ces activités : <https://associations.garches.fr/cat/sports/>



Une nouvelle année : de nouvelles propositions de loisirs !

Des voyages... de belles destinations



Circuit
« beautés de la Slovénie »
8 j / 7 nuits
21 au 28 avril
1.695 euros / pers.



Séjour « Bordeaux
entre vignes et océan »
4 j / 3 nuits
22 au 25 mai
855 euros / pers.



Circuit
« Splendeur du Japon »
12 j / 10 nuits (complet)
2 au 13 juin
2.875 euros / pers.

➤ Renseignements auprès du Pôle Seniors, 01 47 95 66 52 ou 01 47 95 66 56

De nouvelles belles rencontres en 2023

Les rencontres intergénérationnelles de fin d'année 2022

ont donné envie à d'autres classes d'aller rencontrer les personnes âgées des résidences seniors. Ces rencontres sont facilitées par l'accompagnement des bénévoles de la réserve citoyenne.

➤ **Mercredi 15 février** : Rencontre de 15 enfants de l'accueil de loisirs de la maternelle Pasteur avec la RPA Les Tilleuls autour d'une animation avec des jeux en bois à l'ancienne.

➤ **Judi 16 mars** : Visite des 29 élèves de CE2 de l'école Ramon, autour d'un temps musical, à la résidence l'Empereur.



Résidence Les Tilleuls

Chaque jour, semaine et week-ends, une animation est proposée au sein de la résidence pour tous les seniors garchois, habitant ou non à la résidence.

Animations culturelles : conférences histoire de l'art, atelier culinaire, musique, films, revue de presse, jeux et animations détente : gymnastique douce, théâtre, Art thérapie, loto, dessin, cartonnage...

Le planning mensuel est disponible sur le site de Garches : <https://garches.fr/seniors/les-residences/>

➤ NB : Actuellement, des studios sont disponibles à la location au sein de la résidence.

Pour toute information, **contacter Les Tilleuls, 6 rue de Suresnes, 92380 Garches, tél. : 01 47 41 99 14.**

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



Accueil des Villes Françaises accueille les Garchois autour de moments festifs et récréatifs en semaine, une cotisation de 25 euros à l'année permet de bénéficier d'ateliers hebdomadaires et de sorties :

- **Animations** : belote, Scrabble, chorale, rencontre autour d'un livre,
- **Ateliers** : cuisine de terroir et pâtisserie (participation aux frais), initiation à la généalogie, conversation anglaise,
- **Sorties** : promenades, sorties culturelles,
- **Soirées à thème** : galette, crêpes, conférence,...

Lieu de rencontre : Maison des associations, 59 rue du Docteur Debat 92380 Garches

<https://avf.asso.fr/garches/>

Contact : Jean-Claude GILLONNIER / 06 07 03 80 83.

Des animations variées pour tous les seniors garchois chaque trimestre

Visites, spectacles, expositions, théâtres

- Jeudi 16 février :
L'Hôtel des Invalides
- Jeudi 9 mars :
Musée des arts forains
- Jeudi 23 mars :
Sur les pas des Rois de France : Anet

➤ Programme détaillé sur le site de Garches ou auprès du Pôle Seniors : 01 47 95 66 56.





**Renseignements auprès de
la médiathèque
au 01 47 95 67 62.**

Mieux connaître les dispositifs



Mes-aides.gouv.fr : Simulateur
gouvernemental qui permet d'estimer
pour votre foyer les principales prestations
sociales auxquelles vous pourriez être
éligible, en un seul questionnaire.
Renseignements : 01 47 95 66 51/50.



département, la CNAV, agit dans le cadre des services de maintien à domicile de toute personne fragilisée, qu'elle soit âgée ou handicapée.

AGMAD - 2 rue de l'Église à Garches
01 47 95 67 38 ou
agmad.referente@gmail.com



 Une navette gratuite peut vous véhiculer du bas de chez vous à votre rendez-vous médical à l'hôpital de St Cloud ou la Clinique du Val D'or, au Clic Gérico, au marché, ou pour une activité de loisirs sur Garches.

Renseignements au CCAS :
01 47 95 66 50/51.



Vous êtes retraité, âgé de 65 ans ou plus, vos revenus, votre retraite, sont inférieurs à 916,78 € par mois alors que vous vivez seul, vous avez droit, en complément, à l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (Aspa, ex minimum vieillesse).

➤ **AAH : Allocation adulte handicapé**

Déconjugalisation des revenus du conjoint : Les revenus du conjoint ne seront plus comptabilisés dans le calcul de l'allocation aux adultes handicapés (AAH). Cette mesure s'appliquera une fois la parution d'un décret et au plus tard le 1^{er} octobre 2023 (source : service-gouv.fr : l'article 10 de la loi n°2022-1158 du 16 août 2022).

**Pour tout renseignement contacter le
pôle handicap : 01 47 95 66 58 ou
pole.handicap@garches.fr**



Le CCAS a passé une convention avec «Saveurs et Vie» afin de proposer un service de portage de repas à domicile.

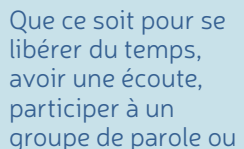
Tarifs 2023 : 10,35€ pour le déjeuner et 12,85€ pour déjeuner et dîner. Le coût de livraison compris dans ce tarif est déductible des impôts.

**Renseignements au CCAS :
01 47 95 66 50/51.**

Soutenir Les Aidants

Vous vous occupez d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge. Des lieux de ressourcement, d'écoute et de soutien existent : Cafés des aidants, hébergement temporaire, centres d'accueil de jour... Autant de lieux mis à votre disposition pour vous offrir des moments de répit dans l'accompagnement de vos proches ou y trouver des conseils.

La plateforme des aidants : Les Abondances

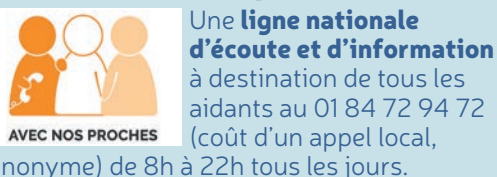


faire des activités (ateliers : mobilité et nutrition, cuisine, sophrologie, Shiatsu, expression, formation pour les aidants.)...

**Groupe de parole pour les aidants :
le mercredi 10h30- 12h**

➤ **Contact : 01 41 22 57 51 ou**
plateformeaidants@lesabondances.fr
3 bis rue des Avelines 92210 St Cloud

Association « Avec nos proches »



Ateliers Connect'Aidants : Découvrez les ateliers téléphoniques, gratuits et anonymes, sans quitter votre domicile.

➤ Inscription au 01 84 72 94 70 ou
inscription.ateliers@avecnosproches.com
[https://www.avecnosproches.com/
ateliers/](https://www.avecnosproches.com/ateliers/)

L'association Française des aidants

