

Garches & vous! seniors

www.garches.fr Juillet à septembre 2023 n° 3

Retrospective

Journée sous le soleil en Pays d'Auge



Interrompue depuis 3 ans en raison de la pandémie, la **sortie annuelle** a réuni, en présence de Madame le Maire, Monsieur Oliviero, Madame Bodin et Monsieur Guerra, quelque 150 seniors garchois **le 25 mai dernier**.

Au programme, visite guidée de la ville de Pont l'Evêque, découverte de la distillerie du Père Magloire avec dégustation de Calvados et déjeuner gastronomique au magnifique Haras de Sens.



Visites guidées

De janvier à juin, quelque 640 seniors ont pu participer aux différentes sorties organisées par le Pôle senior : en images la visite guidée de l'exposition « Kimono » au **musée du quai Branly**, de l'**Abbaye de Royaumont** dans le Val d'Oise, mais aussi du **parc de Bagatelle** à la découverte d'une végétation florale remarquable et variée, de ses petits ponts, grottes, miroirs d'eau et cascades artificielles qui ajoutent du charme et du romantisme au lieu. Au programme également, la visite guidée du **Musée Picasso** à l'occasion de la célébration du 50^e anniversaire de la mort de Pablo Picasso mais aussi celle du **Panthéon** et du **Jardin du Luxembourg**. Sans oublier, la visite guidée des serres municipales de la ville de Garches et celle des jardins familiaux et des potagers avec découverte des ruches et dégustation !



Sortie au Parc de Bagatelle le 11 mai



Visite guidée de l'Abbaye de Royaumont le 20 avril



Edito

À la veille des vacances estivales, et avant de pouvoir vous retrouver en septembre pour une nouvelle saison riche en activités, le Centre communal d'action sociale reste à votre disposition et à votre écoute durant tout l'été. Dans le cadre du plan canicule, nous vous rappelons l'importance de vous faire recenser auprès de nos services afin de bénéficier des actions et mesures mises en œuvre à destination des personnes les plus vulnérables en cas de forte chaleur. Vous pourrez ainsi bénéficier d'appels de convivialité de la part des agents du C.C.A.S., relayés également par les bénévoles de la Croix-Rouge, afin de conserver le lien social et lutter contre l'isolement.

Dans ce numéro, vous retrouverez une rétrospective en images de l'actualité du service et des manifestations passées, mais également les projets à venir et les ateliers de prévention qui vous seront proposés à la rentrée. Par ailleurs, nous nous réjouissons du succès des actions intergénérationnelles à l'instar du tournoi de pétanque entre nos seniors et l'Espace jeunes qui a donné l'avantage à nos anciens ! Mais également des nombreuses missions confiées aux bénévoles de la réserve citoyenne qui œuvrent à nos côtés, en lien avec les services municipaux, en donnant de leur temps et en apportant leur savoir-faire.

Nous mettons tout en œuvre dans le but de favoriser le lien social, la solidarité et la convivialité, et lutter contre l'isolement et toutes les formes d'exclusion.

En attendant, nous vous souhaitons un bel été, entre amis ou en famille, et serons heureux de vous retrouver dès septembre pour vous proposer le nouvel agenda des activités du Pôle seniors.

Bertrand OLIVIERO

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

Les serres municipales à l'honneur



Soucieuse de sensibiliser les seniors à la préservation de l'environnement et à la nature, la Ville a organisé le **jeudi 1^{er} juin** une visite guidée des serres municipales pour nos aînés du Pôle seniors, animée par Vincent, responsable de la production aux serres municipales, Alexandre, son adjoint et Nathalie. Ces agents passionnés, qui produisent la grande majorité des plantes de la ville, ont présenté leur travail et leur mode de fonctionnement tout en répondant aux nombreuses questions des participants.

Au-delà de la protection de la nature avec une politique 0% pesticides, ces fervents défenseurs de la cause animale ont recueilli au fil du temps plusieurs animaux abandonnés (poules, oies...) qui coulent des jours heureux au sein de la ferme pédagogique.

Cette découverte des serres municipales s'est achevée en toute convivialité par une petite collation distribuée par les bénévoles de la réserve citoyenne. Un grand Merci à Vincent, Alexandre et Nathalie pour leur disponibilité, leur sens de l'écoute et leur professionnalisme qui ont permis la réussite de ce projet et enchanté les seniors.

Visite guidée des jardins familiaux et des ruches

Solidaire des plus fragiles, la Ville de Garches multiplie les initiatives auprès de nos aînés, en partenariat avec le Pôle seniors, les bénévoles de la réserve citoyenne et les associations notamment les Jardins Familiaux de Garches. Marie-Claire Bougler, présidente de cette association, Bruno Guerra, conseiller municipal à l'Espace public et à l'Economie circulaire, également apiculteur aux jardins familiaux et Pierre-Louis, un des jardiniers ont ainsi fait découvrir le **vendredi 9 juin** ce magnifique site à nos aînés du Pôle seniors et aux résidents des Templitudes suivi d'une visite des ruches avec dégustation de miel.

L'association Les Jardins familiaux protège la biodiversité grâce à des pratiques de jardinage au naturel, elle constitue un jardin refuge de la ligue pour la Protection des oiseaux et dispose d'un rucher ouvert aux jardiniers apiculteurs.



Voyage en Slovénie du 21 au 28 avril



Séjour en Aquitaine du 22 au 25 mai

Nos seniors en voyage

Privés de voyages pendant près de 3 ans, nos seniors étaient heureux de pouvoir à nouveau se retrouver et partager des moments inoubliables, en Slovénie, au Japon, et dans la région Aquitaine, Bordeaux et Saint-Emilion. La nouvelle programmation des voyages sera proposée dès la rentrée !

La saison 2023 des voyages s'achèvera avec **les Marchés de Noël à Vienne du 30 novembre au 2 décembre 2023.**

➤ **Inscriptions et renseignements auprès du Pôle seniors au 01.47.95.66.56.**



Circuit au Japon du 2 au 13 juin

Solidaires avec nos aînés

Dictée sans Pivot à la résidence de l'Empereur

Solidaire des plus fragiles et à leur écoute, la Ville de Garches multiplie les actions auprès de nos aînés, en partenariat avec le Pôle seniors, les bénévoles de la réserve citoyenne, les adolescents de l'Espace jeunes, les accueils de loisirs, les écoles publiques et privées et les associations notamment les AVF (Accueil des Villes Françaises). Dernière manifestation en date : la venue de Marie-France Leguen, responsable de la dictée sans Pivot dans le cadre des AVF, qui est intervenue **le jeudi 1^{er} juin** auprès des seniors de la résidence l'Empereur.

Cette ancienne professeure de Français leur a lu deux extraits de romans, l'un sur les chats, l'autre sur la Visite de Léon Tolstoï avant de leur demander de trouver les fautes d'orthographe que cette dernière avait volontairement immiscées dans les textes.

Un grand Merci à Mme Leguen, M. Gillonnier, président des AVF et Mme Bourokba, responsable de la Maison des Associations qui ont œuvré à la réussite de ce rendez-



vous. **En juillet et août**, des animations variées (concerts, rencontres, ateliers, lectures...) seront proposées aux résidents au sein de toutes les structures et résidences seniors par les bénévoles de la réserve citoyenne, l'archiviste de la ville, les adolescents de l'Espace Jeunes et les enfants des centres de loisirs pour des rencontres intergénérationnelles.

Intergénérationnel



Tournoi de pétanque avec l'Espace Jeunes

Le pôle senior et l'espace jeunes ont organisé un tournoi de pétanque **le 3 mai 2023**, pour la première fois, l'occasion de favoriser les échanges intergénérationnels entre les adolescents et nos aînés. Vingt jeunes et seniors ont ainsi été réunis pour un moment de partage qui s'est achevé en toute convivialité par une petite collation.



Musique en fête à l'Empereur avec les élèves de Ramon

Dans le cadre de la Fête de la musique, 22 élèves de CP de l'école élémentaire Ramon se sont rendus à la résidence de l'Empereur pour chanter un conte musical « Les musiciens de la ville de Brême » de Nicole Berne d'après le conte des Frères Grimm. Ce sera au tour des élèves de CM1 de l'école Pasteur A d'aller partager un moment musical au foyer logement « Les Tilleuls » **le 23 juin**, celui des élèves de CM1 de l'école Jean-Paul II de rencontrer nos anciens de la résidence Isis le 22 juin. La chorale des AVF fera une démonstration de chant le 22 juin au sein de la résidence services seniors Les Templitudes.

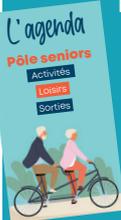


Des jeunes collégiens jouent Molière à la résidence les Tilleuls

Soucieuse de renforcer les relations intergénérationnelles entre les seniors et les jeunes, la Ville multiplie les initiatives dans les maisons de retraite pour proposer à nos aînés des animations variées. Grâce à Mme Guidez, professeure de Français au collège Henri Bergson, 25 élèves de la classe théâtre de 6^{ème} ont interprété, pour la 1^{ère} fois, en costume, le Bourgeois gentilhomme de Molière **le vendredi 16 juin** devant les seniors de la RPA Les Tilleuls. Cette représentation inédite, réservée jusque-là aux familles de ces élèves, a enchanté les résidents, l'occasion pour eux d'échanger avec ces petits comédiens en herbe. L'ensemble des costumes a été réalisé par Isabelle Guidez. Ce rendez-vous culturel s'est achevé, en toute convivialité, par une collation, offerte par la RPA Les Tilleuls, distribuée par les bénévoles de la réserve citoyenne.

Actualités

DES ANIMATIONS VARIÉES POUR LES SENIORS GARCHOIS CHAQUE TRIMESTRE



Le nouveau programme des visites, spectacles, expositions, ateliers pour le dernier trimestre 2023 vous parviendra à la mi-août, début des inscriptions le 1^{er}

septembre, par téléphone de 8h30 à 12h pour les seniors garchois, et de 13h à 17h pour les seniors hors Garches.

SENIORS, PRENEZ LA PAUSE... CAFÉ !

Convivialité, partage et bonne humeur sont les maîtres mots de ces après-midis mensuels, dédiés aux seniors et à leurs aidants.

Pour pratiquer une activité manuelle, jouer à des jeux de société, faire une partie de billard ou tout simplement prendre une collation, rendez-vous dès 14h30, à l'Espace Jeunes (à droite de la Médiathèque, 86 Grande Rue).

> **Prochaines dates : 14/09, 19/10, 16/11, 14/12.**

Renseignements Pôle Seniors : 01 47 95 66 56.

FORUM GIGA SENIOR REVIENT À GARCHES

En partenariat avec l'Institut des Hauts-de-Seine, le Pôle senior organise, **le vendredi 17 novembre, de 14h à 18h**, au gymnase Yves Bodin, une nouvelle édition du Forum de Giga senior. Il vous permettra de disposer :

- > De conseils et entretiens santé (cardiologie, prévention des cancers, rhumatologie, mémoire, sommeil...)
- > De dépistages gratuits (cardio-vasculaire, cholestérol, ophtalmologique, auditif, dentaire)
- > De conseils en vie quotidienne (massages, relaxation)
- > De conseils de relooking (coiffure, beauté, maquillage...)

Avec le concours et le soutien d'associations garchoises (sportives, culturelles) et de partenaires locaux (Clic Gérico, associations de maintien à domicile, Plateforme des Aidants...)

Handicap

La Garchoise, nouvelle édition de la course de l'espoir

Organiser une course-relais pour des patients à mobilité réduite, accompagnés par des personnes valides (professionnels de santé, familles, amis), tel fut le projet initié en 2014 par le service de médecine physique et de réadaptation de l'hôpital Raymond-Poincaré et porté par un comité d'organisation pluridisciplinaire composé de médecins, soignants et administratifs.



© Paul Martinez

Au-delà des bienfaits thérapeutiques au travers de la pratique sportive, La Garchoise véhicule des valeurs de solidarité et de cohésion, s'adresse plus particulièrement à des patients en phase initiale de handicap soutenus par l'équipe de soignants avec un objectif commun : aller au bout des limites et se surpasser dans l'effort. **Le 17 juin dernier, 190 coureurs ont participé à cette nouvelle édition de la Garchoise.**

Semaines à thèmes à la rentrée

> Octobre Rose : **animations et ateliers selon programme à venir**

> Semaine bleue : **du 2 au 6 octobre**

> Semaine d'information en santé mentale : **du 9 au 13 octobre**

> Semaine du Handicap : **du 16 au 20 oct.**

Prendre soin de soi

Ateliers de prévention santé

Dès la rentrée, le Pôle seniors vous proposera :

> **Ateliers mémoire** « Muscler votre cerveau » destinés à stimuler et entretenir votre mémoire mais également leurs fonctions cognitives et mémorielles.

> **Ateliers de musicologie et chant** : 5 sessions d'1h avec un musicien professionnel et un ergothérapeute. Ces ateliers permettent un travail de la mémoire, de la dextérité et du souffle...

> **Ateliers « Bien commencer sa journée »**, conférence de 2h et 5 séances de 2h. Prendre le temps de bien commencer sa journée, changer son approche face aux

défis du quotidien, entretenir son bien-être jour après jour, dès le réveil...

> **Ateliers gratuits de formation** à l'utilisation d'une **tablette numérique**, 10 séances.

> Cycle de 19 ateliers « **Tout en Équilibre** », 7 ateliers nutrition, 6 séances activités physiques adaptées, 2 ateliers coordination et équilibre, 1 atelier podologie, 3 ateliers d'ergothérapie)

> **Atelier de danse thérapie**, à travers le mouvement, la créativité, permet de libérer les tensions et les blocages.



Solidarité

Plan Canicule CCAS

Dans le cadre du plan canicule, les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes isolées en situation de handicap sont invitées à se faire recenser de manière préventive auprès du CCAS sur le registre communal des personnes vulnérables. Ces personnes pourront ainsi bénéficier d'un suivi sous forme d'appels de convivialité visant à rompre l'isolement

Ce registre est confidentiel et le nom peut en être retiré à tout moment, sur simple demande. Durant la

période estivale, cette veille sociale est renforcée avec le soutien des associations locales caritatives.

Voisins, familles, collègues, commerçants...

Soyons tous solidaires, n'hésitons pas à aider au signalement des personnes seules !

> **CCAS : 01 47 95 66 50 /51.**



Appels de convivialité avec la Croix-Rouge

Dans le cadre de la lutte contre l'isolement, les bénévoles de l'unité locale Croix Rouge de Garches effectuent des appels de convivialité pour prendre des nouvelles, créer du lien et rompre l'isolement. Pour bénéficier de cet accompagnement, vous pouvez contacter le service d'écoute, de soutien psychologique et d'orientation sociale de la Croix-Rouge française au **0 800 858 858** ou par mail : **ensembles.dt92@croix-rouge.fr**

