

Garches & vous! seniors

www.garches.fr Octobre - Novembre - Décembre 2023 n° 4

Rétrospective en images

Solidaires avec nos aînés : des animations tout au long de l'année

Le Pôle seniors poursuit ses nombreuses actions et animations à destination de nos aînés, que ce soit au travers des sorties, ateliers de prévention, voyages, rencontres intergénérationnelles, mais aussi au sein des établissements pour personnes âgées afin de rompre l'isolement et créer du lien social, avec le soutien des bénévoles de la réserve citoyenne. Un grand merci à eux pour leur bienveillance et leur engagement aux côtés des plus fragiles.



Quiz de culture générale à la résidence Isis



Séance de zoothérapie à la résidence des Tilleuls



Jeu Molky avec les jeunes des centres de loisirs et les résidents de la résidence des Tilleuls



Edito

Les équipes du Pôle seniors et du Centre Communal d'Action Sociale continuent de se mobiliser à vos côtés pour organiser et vous proposer une grande variété d'activités, animations, sorties, voyages, et ateliers de prévention.

La Ville de Garches veille particulièrement au bien-être de ses seniors, afin de répondre à une diversité de besoins correspondant à tous les âges : accueil et information, aides à domicile, prise en charge, instruction de dossiers, loisirs et convivialité.

Dans ce numéro, vous retrouverez une rétrospective en images de l'actualité du service et des manifestations passées, mais également les projets à venir, notamment les rencontres intergénérationnelles qui auront lieu à l'occasion des fêtes de Noël au sein des maisons de retraite, résidences seniors et EHPAD, avec le concours des élèves des écoles élémentaires de Garches dans le cadre du dispositif « Un dessin pour nos aînés ». Nous nous réjouissons également du succès remporté lors des après-midis jeux et détente « Pause-café seniors » à l'Espace Jeunes, qui favorise le lien social et permet de rompre l'isolement. Toujours à nos côtés, les bénévoles de la réserve citoyenne qui œuvrent avec bienveillance au service des plus fragiles. Qu'ils en soient ici remerciés.

Grâce à votre soutien et votre solidarité, au travers de la campagne annuelle de dons à destination des plus fragiles de nos Garchois, nous vous remercions de soutenir le CCAS dans l'aide et le secours accordés aux personnes âgées, isolées et familles en difficulté de la ville.

Soyez assurés que nous mettons tout en œuvre dans le but de favoriser le lien social, la solidarité et la convivialité, et lutter contre toutes les formes d'exclusion. Nous vous attendons nombreux à l'occasion du spectacle au centre culturel le jeudi 23 novembre sur le thème des Années 60, mais aussi du goûter de Noël dansant le dimanche 10 décembre, deux événements chers à nos aînés garchois qui remportent toujours un grand succès.

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

Rétrospective

Visite guidée du golf de Saint-Cloud

Le golf de Saint-Cloud, l'un des plus prestigieux de France, a accueilli les seniors pour une visite guidée exceptionnelle de 2h qui les a fait voyager dans le temps, de sa création en 1913 à la célèbre bataille de Buzenval en 1871. Au-delà de l'histoire de ce golf privé de 18 trous et de son très beau palmarès sportif, ils ont découvert un environnement privilégié et un patrimoine architectural unique. Ce rendez-vous s'est clôturé par une visite des salons du club house puis une petite collation en toute convivialité.



Visite du château d'Alexandre Dumas



Visite du canal Saint-Martin



Pause-café senior le 19/10 à l'Espace Jeunes



Visite de l'exposition Les soldats du feu animée par l'archiviste

Quizz sur l'histoire de Garches aux Tilleuls

La ville poursuit ses actions solidaires envers nos aînés dans les maisons de retraite avec le 1^{er} quizz sur l'histoire de Garches animé par deux bénévoles de la réserve citoyenne. Les résidents ont ainsi découvert l'histoire de l'hôpital Raymond-Poincaré, des laboratoires Debat, du Domaine des 4 Vents, du peintre Henri Régnault décédé lors de la bataille de Buzenval en janvier 1871, du docteur Civiale, du jeune Claude Liard mort pour la France en août 1944, du vétérinaire Gaston Ramon... Les résidents ont été ravis par cette animation.



Quizz histoire de Garches



Quizz culture générale aux Templitudes

Le mardi 17 octobre, c'est un quizz de culture générale de 19 questions qui a été proposé aux résidents de la résidence des Templitudes, animé par deux bénévoles de la réserve citoyenne et qui s'est révélé être un excellent exercice de mémoire divertissant.

À vous de jouer « Par quel acte de rébellion le Général de Gaulle s'est-il illustré », « Quel est l'hymne européen », « Pour quelle favorite le roi Louis XV a-t-il fait construire l'Elysée », « Quelle institution veille à la conformité des lois », « En quelle année le droit de vote a-t-il été reconnu aux femmes »...

Déconjugalisation de l'AAH



Depuis le 1^{er} octobre 2023, la réforme de la déconjugalisation de l'**Allocation Adulte Handicapé** a changé de mode de calcul. Pour les bénéficiaires en couple, seuls le bénéficiaire de l'AAH et ses ressources personnelles sont pris en compte dans le calcul de la prestation à partir des droits d'octobre 2023

payés début novembre, sauf si cela lui est défavorable.

Cette réforme favorise l'autonomie des personnes en situation de handicap qui bénéficient ainsi d'une allocation individualisée sans dépendre du conjoint et de ses ressources.

Cinéma inclusif



Une convention partenariale a été signée entre la Ville de Garches et l'association Ciné-Relax pour offrir aux personnes en situation de handicap et à leurs familles la possibilité d'accéder à une séance mensuelle au cinéma dans un dispositif d'accueil et de projection adapté. En effet, le handicap lourd (autisme, polyhandicap, handicap mental et psychique, maladie d'Alzheimer) peut entraîner des comportements atypiques et inhabituels.

Ces séances de cinéma au centre culturel de Garches sont **ouvertes à tous**, adaptées pour les personnes dont le handicap entraîne des troubles du comportement, et encadrées avec beaucoup de bienveillance par une équipe de bénévoles. **Une expérience de cinéma vivante et chaleureuse où chacun est accueilli et respecté tel qu'il est !**

➤ **Les séances prochaines ont lieu les samedis à 15h aux dates suivantes : 21 octobre, 11 novembre, 2 décembre 2023, 13 janvier, 3 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai et 15 juin 2024.**

Permanences pour un habitat adapté au vieillissement et au handicap



Adapter le logement aux personnes âgées pour leur donner la possibilité de se maintenir dans un logement sécurisé, et aux personnes en situation de handicap pour rendre possible une plus grande autonomie résidentielle. SOLiHA agit pour permettre à tous de mieux vivre dans son logement.

Pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées et des personnes handicapées, le Centre Communal d'Action Sociale a mis en place **des permanences gratuites**, financées par le conseil départemental, tous les 1^{ers} lundis du mois en mairie, hors vacances scolaires et sur rdv sur www.soliprojet.fr

Les ergothérapeutes, les techniciens du bâti et les conseillers financiers permettent de réaliser un diagnostic des travaux d'adaptation et de mobiliser les aides financières afin d'optimiser le plan de financement. Ces conseils sont appréciés aussi par les aidants familiaux qui voient dans l'intervention des associations un moyen d'apporter une solution de logement pérenne.

Renseignements auprès du CCAS au 01 47 95 66 50/51

Mise en place de l'audiodescription au Centre culturel



Le cinéma de Garches a commencé à équiper ses salles d'un système audio sans fil qui délivre dans les deux salles une **narration descriptive pour les malvoyants** (piste audio VI) et un **son amplifié pour les malentendants** (bande son HI). Le spectateur pourra donc commuter sur le signal qui lui est adressé, en fonction de son handicap. Afin de respecter au mieux le film, le texte lu est introduit entre les dialogues et les sons significatifs pour le spectateur déficient visuel. C'est un travail d'écriture délicat respectant le rythme, le son et l'ambiance du film et les émotions du spectateur. Avec une restriction cependant : les films projetés doivent proposer l'audiodescription. **Un sigle sur l'affiche du film le précisera.**

Convention de partenariat entre Valentin Haüy et la médiathèque

À sa création en 2018, la Médiathèque de Garches a lancé une réflexion sur les actions à mener en faveur du handicap qui a permis la mise en place de **deux fonds spécifiques** :



Livres en Gros Caractères

(430 documents adultes)



Livres Audio

(934 documents, 551 en jeunesse, 383 en adulte).

Fonds DYS adultes : la Médiathèque a fait l'acquisition de la collection « lectures clés en français facile » (textes classiques simplifiés et police agrandie).

Ces fonds sont en libre-accès à la médiathèque (emprunt gratuit pour tous les garchois, payant pour les non-garchois). La signature, en septembre 2023, d'un partenariat avec l'association Valentin Haüy, qui œuvre en faveur des personnes déficientes visuelles, va permettre l'accès à Eole, une plateforme de 70 000 documents audio disponibles gratuitement.

➤ **Renseignements : Médiathèque 86 Grande Rue lamediatheque@garches.fr - 01 47 95 67 67**

Actualités

« UN DESSIN POUR NOS AÎNÉS » : LES JEUNES SOLIDAIRES DE NOS AÎNÉS

À l'occasion des fêtes de fin d'année, le Pôle seniors poursuit ses actions solidaires intergénérationnelles avec le renouvellement de l'opération : « Un dessin pour nos aînés » qui aura lieu du **vendredi 8 au vendredi 15 décembre** au sein des établissements pour personnes âgées avec la mobilisation des élèves du CP aux CM2 des écoles, publiques et privées et le soutien des bénévoles de la réserve citoyenne. A la résidence des Templitudes, un temps sera dédié aux chants et à l'évocation des souvenirs de Noël.

Les ateliers de prévention

Gratuit



POUR UN CERVEAU EN BONNE SANTÉ À TOUT ÂGE

Cycle de 6 ateliers de 2 h.

- 1- La mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?
- 2- La mémoire au fil des années
- 3- La santé du cerveau, les effets de l'activité physique
- 4- Le sommeil, gardien de la santé de notre cerveau.
- 5- Les aliments pour la santé de notre cerveau
- 6- Le lien social, la passion de notre cerveau.

➤ **Mardis de 14h à 16h du 9 janvier au 27 février** (hors vacances scolaires).



LA PRÉVENTIONS DES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

1 conférence et 5 ateliers de 2 h.

- 1- Conférence pour comprendre les facteurs à risque et les effets du vieillissement sur le cœur et la circulation sanguine.
- 2- La gestion du stress et des émotions
- 3- Le rythme, le bien être, la santé
- 4- Les accidents vasculaires cérébraux, les prévenir, c'est vital
- 5- Faire de l'alimentation une alliée de son cœur, et non un ennemi.
- 6- La pratique régulière et modérée d'activités physiques

➤ **Mardis de 14h à 16h du 5 mars au 23 avril** (hors vacances scolaires).

Inscriptions à partir du 15 décembre : pole.seniors@garches.fr

Aidants

Soirée théâtre à destination des Aidants

La France compte près de 11 millions d'aidants qui viennent en aide à un proche pour les actes de la vie quotidienne. La plupart ne savent pas qu'ils sont aidants. En effet, les aidants sont attentifs à la santé et au bien-être de leur proche, mais pour prendre soin de l'autre, il faut déjà prendre soi de soi !

Le C.C.A.S. organise, en lien avec l'AGIRC-ARRCO, le **jeudi 16 novembre 2023**

de 18h30 à 20h30, au Centre culturel de Garches, un événement dédié aux aidants.

Le spectacle, animé par la Compagnie Naje, sera composé des 4 scènes suivantes :

- Lorsque l'aidante familiale devient maltraitante
 - Le rapt du déambulateur
 - La solidarité familiale difficile
 - La chute
- Une manière ludique

et interactive de mieux appréhender le rôle des Aidants et d'aborder les risques d'épuisement auxquels ils sont exposés.

A l'issue de cette représentation, des partenaires locaux se tiendront à votre disposition pour vous informer sur des solutions de répit et d'accompagnement existant sur le territoire.

➤ **Inscriptions auprès du Pôle seniors.**

Actualités

Animations variées pour les seniors garchois chaque trimestre



Le nouveau programme des visites, spectacles, expositions, ateliers de prévention pour le 1^{er} trimestre 2024 vous parviendra le 20 novembre, **inscriptions dès le 1^{er} décembre, 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



➤ **Envie d'une après-midi conviviale**, jouer à des jeux de société, faire un billard, confectionner un gâteau, ou tout simplement prendre une collation dans une ambiance simple et dynamique, ce moment est pour vous ! Ouvert spécialement pour les seniors de 14h30 à 16h30.

➤ **Prochaines dates : jeudi 18 janvier / jeudi 1^{er} février / jeudi 14 mars 2024.**

➤ **L'entrée est libre.** Espace Jeunes de Garches, 86 Grande Rue, 92380 Garches

GIGA senior

Forum de prévention santé le 17 novembre

La première édition de GIGA SENIOR avait eu lieu en novembre 2017 et avait remporté un franc succès. Aussi, le CCAS et le Pôle seniors ont le plaisir d'accueillir une nouvelle édition du forum de prévention santé et de vie quotidienne, le **vendredi 17 novembre 2023 de 14h30 à 18h**, au gymnase Yves Bodin, en partenariat avec l'Institut des Hauts-de-Seine, organisateur de l'événement.

Depuis 2003, les forums Giga senior se déplacent dans les communes du département pour proposer aux personnes de plus de 65 ans un programme de prévention santé et de vie quotidienne



regroupant :

➤ **Un pôle de santé et de dépistages** pour s'informer sur les thèmes qui touchent plus particulièrement les seniors comme le diabète, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer ou encore la rhumatologie. Des dépistages gratuits seront proposés sur place (ophtalmologique, auditif, cardiovasculaire, bucco-dentaires),

➤ **Un espace consacré à la vie quotidienne** permettant d'aborder des sujets liés aux loisirs, au bien-être, à l'image de soi, au sommeil,

➤ **Un espace consacré aux associations locales.**

Gymnase Yves Bodin,
20 rue de Suresnes.

Entrée libre.

Dispositifs

La Ville mobilisée pour Octobre Rose



Dans le cadre d'Octobre Rose en faveur de la sensibilisation au dépistage du cancer du sein, la Ville a organisé de nombreuses actions de prévention santé avec le concours de la ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine, le DAC92 porté par l'ARS (dispositif d'appui à la coordination), la participation des commerçants garchois et de plusieurs associations sportives garchoises qui ont tous manifesté leur



soutien à cette cause nationale de santé publique. Par ailleurs, **la Ville a organisé des ateliers de prévention au dépistage du cancer du sein à destination des agents communaux**, animés par un agent de prévention de la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine.

Les vélos triporteurs pour lutter contre l'isolement des personnes âgées



matériel, d'autre part d'un vélo taxi permettant **aux personnes âgées de profiter de balades gratuites dans Garches**, les triporteurs étant spécialement adaptés pour transporter deux passagers. Au-delà des enjeux de mobilité douce que la ville souhaite promouvoir, afin de limiter au maximum les émissions de carbone, ces triporteurs permettront d'étendre les actions « Aller vers... » les personnes isolées ou en situation de handicap. Les bénévoles de la Croix-Rouge, associés au dispositif, pourront également se rendre au domicile des personnes âgées isolées pour des visites de courtoisie. L'inauguration des triporteurs électriques a eu lieu le 21 septembre en présence de Madame le Maire et des élus du Conseil Municipal.

Dans le cadre des actions de lutte contre l'isolement menées par le Pôle seniors, la Ville a fait l'acquisition, suite à l'obtention de subventions, de **deux triporteurs électriques**. En effet, la Ville s'est dotée d'une part d'un vélo électrique triporteur avec caisson permettant de transporter du

Voyages



Escapade en pays Basque

du 24 au 29 avril 2024
6 jours / 5 nuits



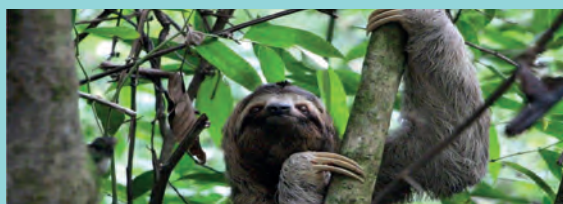
Circuit côte ouest des États-Unis

du 30 mai au 10 juin 2024
12 jours / 10 nuits



Beautés du Monténégro

du 15 au 22 mai 2024
8 jours / 7 nuits



Circuit au Costa Rica

du 16 au 26 septembre 2024
11 jours / 9 nuits

Renseignements et inscriptions auprès du Pôle seniors, détail des programmes sur <https://garches.fr/seniors/pole-seniors/>

Agenda



Matinée récréative

Spectacle « Années 60 »

Judi 23 novembre à 14h
au Centre culturel
86 Grande Rue

Inscriptions obligatoires auprès du Pôle seniors



Goûter de Noël

Après-midi dansant avec orchestre

Dimanche 10 décembre
de 14h à 18h
au Gymnase Le Rallec

Forum Giga Senior

BIEN VIVRE • MA VIE DE

senior



VENDREDI 17 NOVEMBRE 2023 de 14h30 à 18h

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Gymnase Yves Bodin - 20 rue de Suresnes Garches