

# L'ÉCHO

## DES RETRAITÉS



AVRIL  
2018

Ville de  
**Montigny**  
Lès Cormeilles

*Bientôt, de nouveaux équipements au quartier de la Gare.*

### EDITO

***Madame, Monsieur,***

L'hiver 2018 tire enfin sa révérence et laisse place aux beaux jours. Nous nous souviendrons longtemps de ce début d'année ! L'épisode neigeux a marqué bien des esprits. Les conditions climatiques exceptionnelles ont pleinement mobilisé les services municipaux : les services techniques d'abord avec le nécessaire déneigement des voiries, et le service Retraités également qui s'est rapproché de certains d'entre vous dans le cadre de la surveillance des personnes vulnérables. Rompre l'isolement est fondamental en de pareilles circonstances. Le maintien du lien social et la contribution au bien-être des Ignymontains font en effet partie des préoccupations constantes de la commune. Les aménagements engagés par la ville poursuivent ce même objectif : améliorer le quotidien et le cadre de vie des Ignymontains. Le réaménagement du quartier de la gare proposera bientôt de nouveaux équipements publics (école, gymnase, crèche...), de nouveaux espaces de vie et l'implantation de commerces de proximité. La ville évolue, et c'est une bonne chose. Enfin, l'été se prépare dès maintenant. Cette année encore, la ville propose une grande variété d'activités susceptibles de plaire au plus grand nombre. Un nouveau cycle d'ateliers intitulé « Bien dans son assiette » est organisé en partenariat avec Prévention Retraite Ile-de-France (Prif) pour promouvoir la prévention dans le domaine de la santé. Animée par un diététicien, une séance sur l'hygiène alimentaire sera à l'honneur pour vous apporter, de manière ludique, des conseils et astuces pour une alimentation équilibrée. L'occasion d'aiguiser vos papilles et de partager de bonnes recettes !

Vous découvrirez toutes ces informations dans cette nouvelle édition de l'Echo des retraités.

***Je vous souhaite dès maintenant un très bel été à toutes et à tous !***

***Jean-Noël Carpentier, votre maire***

# SORTIR À MONTIGNY

## ➤ CUEILLETTE FRAÎCHEUR À CERGY



**LES VENDREDIS 4 ET  
18 MAI, 8 ET 29 JUIN**

**PRÉINSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE OU  
SUR PLACE AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS.  
MAXIMUM 8 PERSONNES.**

**Approvisionnez-vous en fruits et légumes frais.** Profitez des beaux jours pour emprunter la navette seniors direction la cueillette à Cergy, afin d'y récolter vous-même vos fruits, légumes et aromates... En vous promenant dans les allées, vous pourrez également cueillir quelques fleurs.

## ➤ CONCERT DE JORGE CARDOSO



**SAMEDI 26 MAI À 20H30  
AU CENTRE CULTUREL PICASSO.**

**TARIFS : 15 € / 10 €.  
RENSEIGNEMENTS AUPRÈS  
DU SERVICE RETRAITÉS.**

**Concert exceptionnel : la légende vivante de la guitare classique à Montigny !** Jorge Cardoso, compositeur et concertiste, est une des figures les plus importantes de la guitare actuelle. En première partie, il jouera des œuvres de son propre répertoire et du répertoire latino-américain. En deuxième partie, il sera en duo avec Sylvie Dagnac, jeune et remarquable guitariste. Au programme : musique de l'Amérique latine, Azerbaïdjan, Arménie, Espagne, Hongrie, Russie, Japon...

**BILLETTERIE EN LIGNE SUR [WWW.MONTIGNY95.FR](http://WWW.MONTIGNY95.FR)**

## ➤ SÉANCES D'INITIATION AU QI GONG



**DATE DES ATELIERS :  
17 MAI, 21 JUIN  
ET 5 JUILLET**

**Séance de 2h, une fois par mois, le jeudi,  
de 9h30 à 11h30, au dojo Robert-Ménière.**

**TARIFS : 9 € POUR LE TRIMESTRE  
(3 SÉANCES). TENUE DE SPORT CONSEILLÉE.  
RENSEIGNEMENTS ET PRÉINSCRIPTIONS  
AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS.**

**Venez découvrir ou poursuivre votre initiation au Qi Gong !** Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la science de la respiration et la maîtrise de l'énergie vitale, le Qi Gong associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Cette pratique regroupe notamment l'utilisation des enchaînements de mouvements très lents et diversifiés, des postures immobiles, des étirements et onduations, des exercices respiratoires, une grande attention mentale et la méditation.

# LES RENDEZ-VOUS SENIORS

## ↳ LES SORTIES

### • « PARC DU MARQUENTERRE » BAIE DE SOMME MARDI 29 MAI - DÉPART À 6H30

La baie est un lieu magique, un espace naturel d'exception que fréquentent plus des deux tiers des oiseaux d'Europe. Le matin, balade à bord du chemin de fer de la baie de Somme, déjeuner dans un restaurant à Saint-Valéry-sur-Somme puis, découverte commentée du parc ornithologique.

↳ **TARIF UNIQUE COMPRENANT :** BALADE EN TRAIN VAPEUR, DÉJEUNER, VISITE GUIDÉE DU PARC ORNITHOLOGIQUE, TRANSPORT EN CAR : **56 €** PRÉINSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE OU SUR PLACE JUSQU'AU 4 MAI 2018. Maximum 50 personnes

### • GINGUETTE CHEZ FIFI NEUILLY-SUR-MARNE (93) JEUDI 28 JUIN DE 12H À 17H30

Chez Fifi est le rendez-vous des amoureux des guinguettes. Venez découvrir ce lieu qui a su conserver l'ambiance très authentique des guinguettes d'antan. L'occasion de profiter d'un déjeuner en terrasse et d'une piste de danse sur les rives de la Marne.

↳ **TARIF UNIQUE COMPRENANT :** DÉJEUNER, THÉ DAN- SANT AVEC MUSICIENS, TRANSPORT EN CAR : **40 €** PRÉINSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE OU SUR PLACE JUSQU'AU 8 JUIN 2018. Maximum 60 personnes

## ↳ JOURNÉES LIBRES EN BORD DE MER

### • HONFLEUR LE JEUDI 19 JUILLET - DÉPART À 7H

Durant le siècle dernier, Honfleur fut le lieu de prédilection des écrivains, des musiciens et des peintres. Tous furent séduits par le cachet unique de ce petit port normand, avec ses bassins intérieurs, ses barques de pêche, ses vieilles maisons, son clocher, ses ruelles...

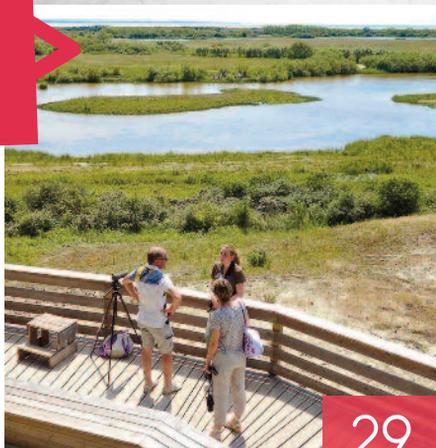
↳ **TARIF UNIQUE COMPRENANT :** TRANSPORT EN CAR : **10 €** PRÉINSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE OU SUR PLACE JUSQU'AU 13 JUILLET 2018.

### • BOULOGNE-SUR-MER LE JEUDI 9 AOÛT - DÉPART À 7H

A deux pas du tunnel sous la Manche, au cœur de la côte d'Opale, Boulogne-sur-Mer étonne et séduit.

La ville vous attend avec ses rues piétonnes aux commerces accueillants, ses marchés colorés et ses nombreux restaurants où vous pourrez déguster des spécialités de poissons. Le port, situé à proximité immédiate du cœur de ville, est en effet le premier pour la pêche en France...

↳ **TARIF UNIQUE COMPRENANT :** TRANSPORT EN CAR : **10 €** PRÉINSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE OU SUR PLACE JUSQU'AU 3 AOÛT 2018.



29  
MAI  
2018



28  
JUN  
2018



19  
JUILLET  
2018



9  
AOÛT  
2018

## ➤ LES REPAS À THÈME

### • REPAS BRETON

MERCREDI 23 MAI

Préinscriptions par téléphone ou sur place jusqu'au 11 mai 2018

### • REPAS ANTILLAIS

MERCREDI 20 JUIN

Préinscriptions par téléphone ou sur place jusqu'au 8 juin 2018

➤ Les repas sont servis à partir de 12h, Ecole du Centre, rue Jacques-Verniol.

Nombre de places limité. Repas facturé en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.



## VIE PRATIQUE

### • PLAN CANICULE : VIGILANCE ACCRUE DU CCAS ET DU SERVICE RETRAITÉS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) tient à jour un registre dans lequel sont inscrites, à leur demande, les personnes les plus vulnérables nécessitant une surveillance particulière (maladie, isolement, grand âge, etc.).

En cas de déclenchement d'une alerte préfectorale, ces personnes sont contactées régulièrement, notamment par téléphone, par des agents du service Retraités. Pour vous inscrire ou faire inscrire un proche, un voisin, contactez le service retraités ou le CCAS au 01 30 26 37 81 ou effectuez directement la démarche en ligne sur [www.montigny95.fr](http://www.montigny95.fr) dans la rubrique mes démarches. Recommandations sanitaires : éviter de sortir aux heures les plus chaudes, manger normalement, se désaltérer, se rafraîchir et rafraîchir son habitation, donner des nouvelles à son entourage.

Plus de renseignements sur [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

### • LE CHÈQUE ÉNERGIE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les tarifs sociaux de l'énergie ont pris fin au 31 décembre 2017 pour être remplacés par le chèque énergie. Le chèque énergie est une aide nominative au paiement des factures d'énergie du logement. Vous pouvez éventuellement en bénéficier au regard de vos ressources. Il peut être utilisé pour régler votre facture d'énergie, auprès de votre fournisseur d'électricité, de gaz, de chaleur, de fioul domestique, d'autres combustibles de chauffage (bois, etc.). Il peut également financer certaines dépenses liées à la rénovation énergétique de votre logement.

Aucune démarche n'est nécessaire pour bénéficier du chèque énergie : il vous sera automatiquement adressé par voie postale courant avril sur la base des informations transmises par les services fiscaux.

Attention : aucun démarchage à domicile n'est entrepris pour bénéficier du chèque énergie. Refusez toute sollicitation de ce type ! Plus d'infos sur [www.chequeenergie.gouv.fr](http://www.chequeenergie.gouv.fr) ou contacter le 0805 204 805. Les services du CCAS restent également à votre disposition pour vous aiguiller dans les démarches relatives à l'utilisation de ce chèque.

### • PRÉVENTION SANTÉ : LES ATELIERS «BIEN DANS SON ASSIETTE»

Le CCAS en partenariat avec les Maisons de Marianne, organisme en charge des projets socio-culturels au sein de la résidence intergénérationnelle Jacques-Brel, vous proposent, dans le cadre des ateliers « Bien vieillir » organisés par Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF), de participer à de nouveaux ateliers de prévention santé portant sur l'hygiène alimentaire. Bien manger rime avec santé et l'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé. Déclinés en 5 séances réunissant une quinzaine de personnes, ces ateliers sont animés par un diététicien et ont pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en découvrant ou redécouvrant le plaisir d'une alimentation équilibrée ! Ils permettent également de faire le point sur vos habitudes alimentaires tout en partageant de bonnes recettes. Ils seront ainsi l'occasion de faire des expériences gustatives, d'aiguiser vos papilles et de mettre la main à la pâte tout en favorisant le lien social.

Une première conférence de présentation est organisée le 31 mai 2018 de 14h30 à 16h au sein de la résidence intergénérationnelle, 5 rue John Lennon 95370 Montigny-Lès-Cormeilles. Le cycle de 5 ateliers se déroulera ensuite aux dates suivantes :

- Le 7 juin à 14h30 : *Bien-être à table pour vivre mieux*
- Le 14 juin à 14h30 : *Faire ses courses sans se ruiner*
- Le 28 juin à 14h30 : *Rester en forme au quotidien*
- Le 4 juillet à 14h30 : *Aiguiser ses papilles*
- Le 12 juillet de 10h à 13h : *Mettre la main à la pâte*

Les ateliers « Bien dans son assiette », vous allez y prendre goût ! Renseignements et préinscriptions auprès du service Retraités.

### • VACCINATIONS MUNICIPALES PUBLIQUES ET GRATUITES

Les vaccinations du 2<sup>e</sup> trimestre se dérouleront les 16 mai et 19 juin, à la crèche familiale municipale - 13, rue Elsa Triolet - de 17h30 à 19h.