

L'ÉCHO

DES RETRAITÉS

JANVIER
2019



Ville de
Montigny
Lès Corneilles

EDITO

Mesdames, Messieurs,

Au nom de la Municipalité et du Conseil d'administration du CCAS, je vous présente mes meilleurs vœux de bonheur et de santé pour 2019 !

Pour prolonger ensemble cette période festive, vous êtes tous chaleureusement invités aux vœux de la municipalité vendredi 18 janvier à 19 heures à l'espace Léonard de Vinci (COSEC).

Cette année encore, la ville chouchoute ses aînés et vous propose un programme complet d'animations et d'activités accessibles à tous. Diverses sorties sont organisées tout au long de l'année : la traditionnelle galette des rois, visite du musée de la Préfecture de Police, soirée endiablée sur les bords de la Marne à la guinguette *Chez Gégène*, banquets festifs... Il y en a pour tout le monde. Grande nouvelle cette année : en plus des deux voyages proposés par le CCAS, un troisième voyage sera exclusivement réservé aux 75 ans et plus. Uniquement pour ceux qui le souhaitent et qui ne peuvent pas toujours faire les mêmes activités que les plus jeunes. Pour les plus sportifs d'entre vous, de nouvelles activités sont prévues autour de la gymnastique en extérieur et de la marche au travers du nouvel atelier « + de pas ». Les nombreux espaces verts qu'offre la ville sont le cadre idéal pour pratiquer le sport au grand air, en toute convivialité. Montigny est une ville verte, profitons-en ! Les plus vulnérables ne sont pas oubliés. Nous vous rappelons que le CCAS tient un registre de veille sanitaire qui lui permet d'exercer une vigilance accrue à l'égard des personnes plus fragiles en période de grand froid. Vous pouvez vous y inscrire si vous en ressentez le besoin ou bien faire inscrire l'un de vos proches en contactant le service Retraités (01 30 26 37 81).

Bonne Année 2019

Jean-Noël Carpentier, votre maire

SORTIR À MONTIGNY

➤ SÉANCES DE GYM NATURE



Le service retraités et le service de la vie associative et des sports présentent une nouvelle activité autour de la pratique de la gymnastique en extérieur. Des activités physiques sont proposées (marche nordique, courses d'orientation...) lors de ces nouvelles séances de gym nature se déroulant les vendredis matin de 10h à 12h au COSEC, rue Auguste Renoir. Ces activités, dont le contenu et l'intensité sont adaptés, permettent de renforcer l'équilibre, l'agilité et la coordination tout en améliorant, de manière générale les capacités physiques des participants. Venez profiter de la liberté qu'offre le milieu naturel pour pratiquer une nouvelle activité en toute convivialité !

TARIFS : 1 trimestre : 24.21 € / 2 trimestre : 28.42 € / 3 trimestre : 42.63 €

L'inscription en couple à la même activité ouvre droit, pour l'un des conjoints, à un tarif réduit.

N'HÉSITEZ PAS À VOUS RAPPROCHER DU SERVICE DE LA VIE ASSOCIATIVE ET DES SPORTS AU 01 30 26 36 72 POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS.

➤ SÉANCES DE QI GONG

LES VENDREDIS 11 JANVIER, 15 FÉVRIER (STAGE INTERSAISON), 22 MARS ET 19 AVRIL (STAGE PRINTEMPS)

A chaque saison son énergie ! Le Qi Gong prend en compte les particularités climatiques pour stimuler, harmoniser, tonifier le corps afin d'entretenir la santé. Vous pratiquerez des autos-massages spécifiques à la saison ainsi qu'une série de mouvements propices à l'équilibre général du corps. Les séances d'une durée de deux à trois heures se déroulent à raison d'une fois par mois les vendredis matin.

TARIFS : 9 € les 3 séances (1 trimestre), 18 € les 6 séances (2 trimestre), 27 € les 9 séances (3 trimestre).

AU DOJO ROBERT-MÉNIÈRE. TENUE DE SPORT DE PRÉFÉRENCE.

Renseignements et inscriptions sur place ou par téléphone au 01 30 26 37 81

NOUVEAUTÉ **Voyage pour les plus de 75 ans**

La ville et le CCAS proposent un voyage pour les personnes de plus de 75 ans. Les activités seront adaptées selon l'âge. Le service Retraités ne manquera pas de vous communiquer de plus amples informations dès que possible.



Les ateliers « + de pas »

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) en partenariat avec les « Maisons de Marianne », organisme en charge des projets socio-culturels au sein de la résidence intergénérationnelle Jacques-Brel, propose, dans le cadre des ateliers « Bien vieillir » du PRIF, de participer à de nouveaux ateliers de prévention santé portant sur la marche intitulé « + de pas ».

Marcher, c'est le pied ! Marcher permet d'améliorer sa santé et de renforcer la prévention de certaines maladies. C'est aussi une excellente activité pour entretenir sa mémoire et préserver son capital osseux. Déclinés en 5 séances

réunissant une quinzaine de personnes, les ateliers « + de pas » sont animés par un professionnel et ont pour objectif de faire évoluer, de manière ludique, le nombre de pas quotidien des retraités afin de limiter la sédentarité tout en créant du lien social de façon durable.

1^{ère} conférence le 21 février 2019 de 14h30 à 16h, Résidence intergénérationnelle au 5, rue John-Lennon à Montigny-Lès-Cormeilles.

Les cinq ateliers se dérouleront ensuite les jeudis après-midi de 14h30 à 16h au sein de la résidence intergénérationnelle.

RENSEIGNEMENTS ET PRÉINSCRIPTIONS AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS 01 30 26 37 81.

LES RENDEZ-VOUS SENIORS

↳ LES EVENEMENTS ANNUELS

• LA GALETTE DES ROIS

MARDI 29 JANVIER 2019 À 16H

SALLE RENÉ CHAR - ESPACE-LÉONARD DE-VINCI

↳ INSCRIPTIONS AU SERVICE RETRAITÉS OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU 23 JANVIER 2019.

↳ LES SORTIES

• VISITE DU MUSÉE DE LA PRÉFECTURE DE POLICE

MARDI 19 FÉVRIER 2019 À 14H

PARIS 5^{ÈME} - DURÉE 2H15

C'est au travers du musée créé en 1909 par le Préfet Lépine que se dévoilent de nombreux documents illustrant la création et l'évolution de la police du XVII^e siècle à nos jours.

Le musée vous permet ainsi de découvrir les différents modes de sanctions sous l'ancien régime, de la torture au gibet à la décapitation, puis à partir de la Révolution, la guillotine ! Les crimes contre la société et les criminels en série, tels Landru et Petiot, sont aussi à l'honneur avec les reproductions ou originaux d'armes et de bombes ayant servi à la réalisation de coups d'état, d'actes terroristes anarchistes ou de crimes crapuleux. La présentation des différents métiers de la police et l'histoire de la police scientifique, de sa création par Alphonse-Bertillon à nos experts d'aujourd'hui, permettent enfin de mieux comprendre le travail méticuleux de recherche scientifique.

↳ TARIF UNIQUE COMPRENANT : VISITE GUIDÉE, TRANSPORT EN CAR : 13 € PRÉINSCRIPTIONS SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU 31 JANVIER 2019. Maximum 30 personnes

• PARIS STAR TOUR : ÎLE DE LA CITÉ - PLACE DES VOSGES

LUNDI 25 MARS 2019 DE 13H30 À 16H30

Sur les traces de Yves Montand, Simone Signoret, Jean Yanne, Annie Girardot, Jean-Claude Brialy, les familiers du quartier et aussi la visite de l'Église Saint-Louis et bien d'autres.

↳ TARIF UNIQUE COMPRENANT : BALADE À PIEDS GUIDÉE ET COMMENTÉE, PAUSE BOISSON EN EXTÉRIEUR, TRANSPORT EN CAR : 14 € PRÉINSCRIPTIONS SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU 1^{ER} MARS 2019. Maximum 30 personnes, niveau : bon marcheur.

• GUINGUETTE CHEZ GÉGÈNE À JOINVILLE-LE-PONT

JEUDI 18 AVRIL 2019 DE 12H30 À 17H

Tout le monde vient danser chez Gégène !

Cette guinguette, située sur les bord de la Marne, est un endroit populaire au sens originel du terme : sa magie est faite de simplicité, de rencontres, de mélanges. C'est un lieu où se côtoient tous les milieux, toutes les générations et tous les styles confondus... Débutants ou confirmés, venez guincher sur les titres rétro les plus endiablés !

↳ TARIF UNIQUE COMPRENANT : DÉJEUNER DANSANT, TRANSPORT EN CAR : 50 € PRÉINSCRIPTIONS SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU 29 MARS 2019. Maximum 60 personnes,

29
JANVIER
2019



19
FÉVRIER
2019



25
MARS
2019



18
AVRIL
2019



➤ LES REPAS À THÈME

• REPAS BOURGUIGNON MERCREDI 23 JANVIER

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 16 Janvier 2019

• REPAS AUVERGNAT MERCREDI 13 FÉVRIER

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 6 février 2019

• REPAS PROVENÇAL MERCREDI 20 MARS

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 13 mars 2019

• REPAS LORRAIN MERCREDI 17 AVRIL

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 10 avril 2019

➤ 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 48h à l'avance.



VIE PRATIQUE

• GRAND FROID : PENSEZ AU REGISTRE DE VEILLE SANITAIRE



En prévision d'éventuelles rigueurs climatiques de l'hiver, un registre sanitaire (canicule et grand froid) est tenu par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville afin d'accompagner au mieux les personnes les plus vulnérables (personnes âgées, isolées, handicapées). Ce dernier permet, en cas de nécessité, l'intervention rapide des services sanitaires et sociaux pour les habitants de plus de 65 ans pouvant être mises à l'épreuve par des conditions difficiles. Aussi, si vous pensez avoir besoin d'aide ou si vous avez connaissance de personnes susceptibles d'être concernées dans votre entourage, n'hésitez pas à contacter le service des retraités, qui suivra avec attention chaque situation.

L'inscription sur le registre de veille sanitaire est confidentielle. Elle peut être faite par vous-même ou par un proche auprès du service retraités ou en ligne sur www.montigny95.fr.

• VACCINATIONS MUNICIPALES PUBLIQUES ET GRATUITES

Dans le cadre de ses actions en matière de santé et de prévention, la ville organise mensuellement des séances de vaccinations gratuites à destination des Ignymontains de tout âge.

Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 16 janvier, 13 février, 13 mars et 10 avril 2019, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

• ATTENTION AU DÉMARCHAGE ABUSIF



Des Ignymontains sont en effet sollicités dans le cadre de démarchages frauduleux au nom de la ville. Des commerciaux peu scrupuleux proposent actuellement dans la commune des bilans énergétiques.

Ces personnes mentionnent la ville comme garant de leurs démarches ce qui n'est absolument pas le cas. Méfiance ! Il s'agit là d'une escroquerie.

Si vous êtes démarchés, prenez contact avec la police municipale au 01 30 26 30 82.