

L'écho des retraités

AVRIL 2019



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles

Mesdames, Messieurs,

C'est avec plaisir que je vous présente cette nouvelle version de votre Echo des Retraités.

Suite à l'obtention du label numérique, la Ville organise aussi son premier Forum du numérique. N'hésitez pas à venir arpenter les allées du salon pour tout savoir sur le numérique ! Pour ceux qui ne sont pas très à l'aise avec l'informatique, la Municipalité vous rappelle que l'Espace numérique vous est ouvert. Vous pouvez bénéficier, sur place, de postes informatiques et d'une aide pour vous accompagner dans vos démarches.

L'arrivée des beaux jours, c'est aussi l'occasion de vous proposer de nouvelles sorties culturelles ou touristiques. Vous pourrez notamment (re)découvrir la richesse historique du port de Ouistreham et le patrimoine architectural de Lille ou bien profiter d'une soirée cabaret en plein cœur du quartier Montmartre. Pour ceux qui le souhaitent, une visite du musée des Arts Forains de Paris et des séances de Qi Gong sont prévues, avec, évidemment, nos traditionnels repas à thème !

Et bientôt, nous reviendrons vers vous pour vous présenter les vacances qui vous sont proposées avec, comme nouveauté cette année, un voyage spécifique pour les 75 ans et plus.

Je vous souhaite à toutes et à tous un bel été !

Jean-Noël Carpentier, **vo**tre maire

édito

Sortir à MONTIGNY

Parcours Conte



La Ville et l'association *La Huppe Galante*, qui œuvre depuis plusieurs années pour la promotion et la diffusion du conte et des arts du récit, se sont associées pour vous

proposer un parcours culturel inédit en trois étapes. Dans un premier temps, nous vous invitons à rencontrer Mme Nathalie Léone, comédienne et conteuse au sein de l'association, à la résidence intergénérationnelle Jacques-Brel. Vous aurez l'occasion de choisir des récits parmi son répertoire de contes mais égale-

ment, si vous le souhaitez, de témoigner au travers de faits insolites, de votre parcours de vie, de votre expérience et de vos liens avec Montigny ! Vos paroles et récits, qui resteront bien évidemment anonymes, inspireront les comédiens de l'association pour créer un spectacle original, qui sera présenté, le vendredi 18 octobre 2019, au Centre culturel Picasso. Puis, nous vous invitons à assister, toujours au sein de la résidence intergénérationnelle, à une séance de représentation articulée autour d'un conte, dont le thème, saura à coup sûr, faire naître chez les auditeurs des sentiments et émotions partagés...

-infos - Jeudi 18 avril à 15h et jeudi 23 mai 2019

Préinscriptions et renseignements auprès du service Retraités.

Salon du numérique : Tous connectés !



La Ville est engagée de longue date dans le développement du numérique. Cela se traduit, notamment, par l'installation de tableaux et écrans numériques dans les écoles, la refonte du site internet de la ville ou plus récemment, l'ouverture de l'Espace-Numérique municipal et l'obtention du label Ville-Numérique.

Cet engagement traduit la volonté municipale d'accompagner au mieux l'ensemble de la population dans la transition numérique. C'est dans cette perspective que la Ville organisera cette année son premier salon du numérique ! En ouverture, une conférence-débat intitulée « Oui aux écrans, mais avec modération » se déroulera le jeudi 18 avril, à 19h30 au Centre culturel Picasso. N'hésitez pas non plus à arpenter les allées du salon, le samedi 20 avril, pour expérimenter et vous familiariser avec les nouveaux usages du numérique (imprimantes 3D, programmation de robots, casques de réalité virtuelle...). L'occasion pour tous, de toucher du doigt de manière ludique l'étendue des possibilités offertes par le numérique !



-infos - Du jeudi 18 au samedi 20 avril 2019.

Espace Léonard-de-Vinci, rue Auguste-Renoir. **Entrée libre.**

Séances d'initiation au Qi Gong



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 ondulations, des exercices respiratoires et des temps réservés à la méditation.

-infos - Les prochaines séances d'initiation se dérouleront les vendredis :

17 mai de 9h30 à 11h30 - **14 juin (stage été)** de 9h à 12h - **5 juillet**, de 9h30 à 11h30. **Lieu :** Dojo Robert-Ménière.

Tarifs : 9 € les 3 séances (=1 trimestre), tenue de sport de préférence. Renseignements et préinscriptions auprès du service Retraités 01 30 26 30 26.

LES RENDEZ- VOUS Seniors

Les sorties

Les Pavillons de Bercy - Musée des arts forains

MARDI 28 MAI 2019 - DE 14H À 17H30

Niché au cœur du quartier de Bercy à Paris, abrité dans la halle aux vins construite par un élève d'Eiffel, ce lieu unique reçoit plus de 200 000 personnes par an. Son créateur, Jean-Paul Favand a rassemblé depuis 35 ans des milliers d'objets rares : pièces foraines anciennes, objets du spectacle et objets de curiosités. Ce musée spectacle vivant est une gigantesque scène où le public est acteur de ses propres rêves !

🕒 **Tarif unique comprenant** : visite guidée, goûter et transport en car : 44,50 €. Préinscriptions jusqu'au 3 mai 2019. Minimum 30 personnes - Maximum 60 personnes

Visite de l'Assemblée nationale

LUNDI 17 JUIN 2019 - DE 9H À 12H

L'Assemblée nationale est l'une des deux assemblées qui, avec le Sénat, composent le Parlement français. Son rôle est de débattre, de proposer, d'amender de voter les lois et de contrôler l'action du gouvernement. L'Assemblée nationale siège au Palais Bourbon dans le 7^e arrondissement de Paris. Venez découvrir l'histoire et le fonctionnement de la représentation nationale au travers de cette visite organisée en plein cœur de nos institutions !

🕒 **Tarif unique comprenant** : transport en car : 5 € - Préinscriptions jusqu'au 17 mai 2019. Maximum 45 personnes. **Se munir obligatoirement lors de la visite d'une pièce d'identité en cours de validité (carte nationale d'identité, passeport ou carte de séjour).**

Cabaret Chez ma Cousine

JEUDI 27 JUIN 2019 - DE 12H30 À 16H30

Situé en plein cœur de Montmartre, dans le 18^e arrondissement de Paris et à deux pas de la célèbre place du Tertre, le cabaret Chez ma Cousine a ouvert ses portes en 1898. Erigée sur d'anciennes carrières, la bâtisse prestigieuse propose aujourd'hui à son public des spectacles de qualité dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

🕒 **Tarif unique comprenant** : déjeuner spectacle, transport en car : 50 €. Préinscriptions jusqu'au 3 juin 2019. Minimum 30 personnes - Maximum 60 personnes

Journées libres en ville et à la mer

Lille

JEUDI 11 JUILLET 2019 - DÉPART À 7H

Lille est la capitale des Hauts-de-France. Elle se trouve à proximité de la frontière belge. Aujourd'hui centre culturel et ville universitaire animée, vous flânerez dans le centre historique, le Vieux Lille, qui se caractérise par ses maisons de ville du XVII^e siècle en briques rouges, ses ruelles piétonnes pavées et sa Grand 'Place centrale.

🕒 **Tarif unique comprenant** : transport en car : 10 € Préinscriptions jusqu'au 3 juillet 2019.

Ouistreham

MARDI 6 AOÛT 2019 - DÉPART À 7H

Ouistreham est appelée « Perle de la Côte-de-Nacre » pour son immense plage de sable fin et toutes les activités de loisirs et de détente qui y sont implantées.

Mais cette station balnéaire est aussi un lieu rempli d'histoire marqué par le Débarquement. C'est également à la fois un port de plaisance et un petit port de pêche animé par un marché aux poissons quotidien.

🕒 **Tarif unique comprenant** : transport en car : 10 € Préinscriptions jusqu'au 30 juillet 2019.



28
MAI
2019



17
JUIN
2019



27
JUIN
2019



11
JUILLET
2019



6
AOÛT
2019

VIE Pratique

DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ La mémoire de votre santé !

Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un nouveau service de l'assurance maladie. Il permet aux assurés de conserver leurs informations de santé en ligne et de les partager avec les professionnels de santé de leur choix. Véritable carnet de santé numérique, le DMP conserve la mémoire de la santé des patients. Il favorise ainsi le partage des informations de santé utiles à la prise en charge d'un patient, la coordination et la qualité des soins entre tous les professionnels de santé. Les informations y figurant sont sécurisées et accessibles à tout moment sur le site www.dmp.fr ou via l'application mobile DMP.

-infos - Pour en savoir plus sur le Dossier Médical Partagé, rendez-vous sur ameli.fr / rubrique Santé / Dossier Médical Partagé.

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 parent, un proche, un voisin, contactez le service Retraités ou CCAS au 01 30 26 30 26 ou effectuez directement la démarche en ligne sur www.montigny95.fr dans la rubrique mes démarches.

Recommandations sanitaires : éviter de sortir aux heures les plus chaudes, manger normalement, boire de l'eau régulièrement, se rafraîchir ainsi que son habitation, donner des nouvelles à son entourage.

Plus de renseignements sur www.sante.gouv.fr

Vaccinations municipales publiques et gratuites

Les vaccinations du 2^{ème} trimestre se dérouleront les mercredis 15 mai et 12 juin, à la crèche familiale municipale - 13, rue Elsa Triolet - de 17h30 à 19h.

Les repas à thème

Repas Lorrain

MERCREDI 17 AVRIL

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

Repas Breton

MERCREDI 22 MAI

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 15 mai 2019

Repas Ch'ti

MERCREDI 19 JUIN

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

① 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.



Service Retraités

- Place de
la Libération -

Tél : 01 30 26 30 26

retraites@ville-montigny95.fr