

L'ÉCHO

DES RETRAITÉS



EDITO

Madame, Monsieur,

2017 vient de s'achever pour laisser place à 2018. Une année qui s'annonce riche en matière d'évolution pour notre commune. Ainsi après l'inauguration du cinéma Mégarama en décembre dernier c'est le projet « *un centre-ville pour Montigny* » qui se préfigure. Chaque Igmymontain sera pleinement associé à cette évolution urbaine.

Pour débiter 2018 sous le signe de la convivialité, nous vous invitons, avec Christian Evrard, conseiller municipal délégué aux seniors et Monique Lamoureux, adjointe au maire déléguée aux affaires sociales, aux solidarités et à la santé, à venir déguster, le 30 janvier prochain, la traditionnelle galette des rois. Divers repas, animations et sorties culturelles jalonnent aussi la nouvelle année. Des visites, des repas à thème sans oublier les deux séjours qui vous seront proposés, tout est réuni pour une année encore très riche. Le service Retraités vous accompagnera bien évidemment dans toutes les manifestations et animations proposées. En mon nom et au nom du conseil municipal, je vous adresse tous mes vœux de bonheur et de santé pour 2018.

Bonne année 2018

Jean-Noël Carpentier, votre maire

SORTIR À MONTIGNY



UN NOUVEAU SERVICE POUR LES IGNYMONTAINS

Louer
son vélo
à la carte !



Disposer d'une bicyclette sans avoir à l'acheter, c'est désormais possible à Montigny grâce au service de location de vélos classiques ou à assistance électrique.

Pour un, trois, six ou douze mois renouvelables, vous choisissez la durée de votre location selon vos besoins. Le vélo, une fois loué, est à vous et vous pouvez l'emmener partout. Evidemment, la location de ce matériel a un coût dont voici le détail :

Durée	Prix	
	VÉLO CLASSIQUE	VÉLO AVEC ASSISTANCE ÉLECTRIQUE
LOCATION 1 MOIS	10€	40€
LOCATION 3 MOIS	20€	80€
LOCATION 6 MOIS	30€	150€
LOCATION 12 MOIS	50€	200€*

INFOS Pour toute demande de location de vélos, rendez-vous sur www.montigny95.fr ou au service Vie associative et sports, rue Auguste-Renoir. **Contact : 01 30 26 36 74**

**Payable en deux fois.*

SÉANCES D'INITIATION AU QI GONG



Initiée lors de l'édition 2017 de la Semaine Bleue, le CCAS et le service retraités ont fait le choix de pérenniser une nouvelle activité autour de la pratique du Qi Gong.

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Venez découvrir la pratique du Qi Gong, qui regroupe notamment l'utilisation des enchaînements de mouvements très lents et diversifiés, des postures immobiles, des étirements et ondulations, des exercices respiratoires, une grande attention mentale et la méditation.

Date des ateliers : 25 janvier, 15 février, 15 mars et 12 avril 2018.

INFOS : les séances d'une durée de deux heures se déroulent à raison d'une fois par mois, le jeudi matin.

Tarifs : 9 € les 3 séances (1 trimestre) - 18 € les 6 séances (2 trimestres) 27 € les 9 séances (3 trimestres). Tenue de sport de préférence.

Renseignements et inscriptions auprès du service Retraités.

LES RENDEZ-VOUS SENIORS

➤ LES ÉVÉNEMENTS ANNUELS

• LA GALETTE DES ROIS

MARDI 30 JANVIER 2018 À 15H30

SALLE RENÉ-CHAR – ESPACE LÉONARD-DE-VINCI

➤ INSCRIPTION AU SERVICE RETRAITÉS
JUSQU'AU 24 JANVIER 2018



30
JANVIER
2018

➤ LES SORTIES

• MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE DE SAINT-DENIS (93)

LUNDI 12 FÉVRIER 2018 À 15H - DURÉE 1H

Visite de l'exposition *Un chef d'œuvre dans ton salon* d'Edmond Frapier, galeriste et collectionneur.

Cherchant à favoriser l'accès du plus grand nombre aux œuvres d'art, Edmond Frapier (1878-1960) entreprend d'éditer des estampes pendant l'entre-deux-guerres parisien. Entre 1924 et 1935, il publie les estampes des plus grands maîtres de son époque comme Aristide Maillol, Henri Matisse, Maurice Utrillo...

L'exposition met en lumière la démarche de l'éditeur. Des documents inédits ainsi qu'une presse de l'imprimerie Delâtre éclairent les œuvres présentées et dévoilent les différentes étapes du processus d'édition.

➤ TARIF UNIQUE COMPRENANT :
VISITE GUIDÉE, TRANSPORT EN CAR : 10 €
PRÉINSCRIPTION SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE
DU 15 AU 19 JANVIER 2018. Maximum 27 personnes.



12
FÉVRIER
2018

• LES JARDINS DE MAFFLIERS (95)

JEUDI 29 MARS 2018 DE 15H À 19H

En route vers les jardins de Maffliers pour un après-midi de fête et de danse avec orchestre.

➤ TARIF UNIQUE COMPRENANT : ENTRÉE,
UNE CONSOMMATION, TRANSPORT EN CAR : 20 €
PRÉINSCRIPTION SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE
DU 12 AU 16 FÉVRIER 2018.
Minimum 30 personnes - maximum 60 personnes



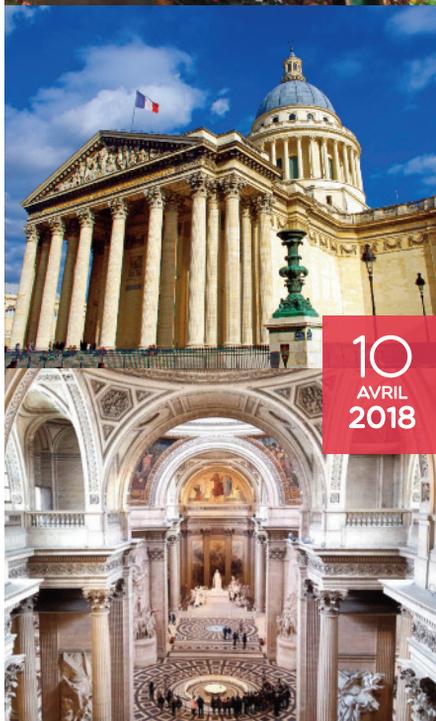
29
MARS
2018

• VISITE GUIDÉE DU PANTHÉON (PARIS 5^E)

MARDI 10 AVRIL 2018 À 14H - DURÉE 1H30

Au sommet de la montagne Sainte-Geneviève, au cœur du quartier latin, le Panthéon domine tout Paris. Venez découvrir les six vies du Panthéon. L'impressionnante construction de Soufflot, l'évolution de son décor peint et sculpté, l'histoire de ses différentes affectations constituent autant de « vies » à cet édifice grandiose.

➤ TARIF UNIQUE COMPRENANT : VISITE GUIDÉE,
TRANSPORT EN CAR : 15 €
PRÉINSCRIPTION SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE
DU 5 AU 16 MARS 2018. Maximum 50 personnes.



10
AVRIL
2018

↳ LES REPAS À THÈME

• REPAS SAVOYARD

MERCREDI 24 JANVIER

Préinscription sur place ou par téléphone jusqu'au 19 janvier 2018

• REPAS NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI 14 FÉVRIER

Préinscription sur place ou par téléphone jusqu'au 2 février 2018

• REPAS ESPAGNOL

MERCREDI 21 MARS

Préinscription sur place ou par téléphone jusqu'au 9 mars 2018

• REPAS ITALIEN

MERCREDI 11 AVRIL

Préinscription par téléphone jusqu'au 23 mars 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

• DU NOUVEAU DU CÔTÉ DU FOYER RESTAURANT ET DU SERVICE DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE :

Soucieuse d'une bonne gestion et d'une amélioration constante de la qualité du service rendu, la municipalité a fait le choix de réinternaliser le service de restauration collective.

Un marché d'achat a donc été passé avec un nouveau prestataire. Cette nouvelle prestation, effective depuis le 1^{er} janvier 2018, propose dans le cadre d'une démarche « éco-responsable » une évolution de la qualité des repas. Ainsi par exemple, celle-ci privilégie les circuits courts d'approvisionnement, intègre à hauteur de 20% des aliments issus de l'agriculture biologique ou prévoit un double choix de menus dans la livraison de repas à domicile. Bien évidemment, cette évolution qualitative des repas se fait sans augmentation des tarifs. La tarification est en outre fixée au regard du quotient familial. Aussi, si vous souhaitez profiter de ces services, visant notamment à favoriser le maintien à domicile du plus grand nombre, n'hésitez pas à vous rapprocher du service retraité.

• 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 dans le courant du mois d'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 ! Si vous bénéficiez du chèque énergie et que vous souhaitez obtenir plus de renseignements, vous pouvez consulter le site <https://chequeenergie.gouv.fr> ou contacter le 0805 204 805.

• LE GUICHET UNIQUE POUR SIMPLIFIER VOS DÉMARCHES

Désormais, toutes les prestations municipales (portage à domicile, école de musique, activités sportives, repas au foyer restaurant) sont regroupées en une seule facture. La première facture émise en février, pourra être réglée en ligne sur montigny95.fr. Vous pourrez payer en espèces, chèques ou CB à l'espace famille, 1^{er} étage du centre Picasso. Espace famille, centre Picasso

Lundi, mercredi : 8h30-12h et 13h30-17h15 / Mardi : 13h30-19h45

Jeudi : 13h30-17h15 / Vendredi : 8h30-12h et 13h30-16h15

• VACCINATIONS MUNICIPALES PUBLIQUES ET GRATUITES :

Les vaccinations du 1^{er} trimestre se dérouleront les 7 février, 7 mars et 11 avril 2018, à la crèche familiale municipale – 13 rue Elsa Triolet - de 17h30 à 19h.