

SE RÉGALER

REPAS DES SENIORS AU PAVILLON BALTARD

Après deux ans d'absence, le traditionnel repas des seniors nogentais de 65 ans et plus se tiendra en juin afin d'éviter la mise en chauffe coûteuse du Pavillon Baltard. Thème : la guinguette.

Vous pouvez d'ores et déjà retenir la date du mardi 6 juin.

Inscription dans la limite des places disponibles du mardi 9 au mercredi 17 mai à partir de 9h.

Participation de 18€ par personne, payable au moment de l'inscription.

LE MENU DU JOUR

Le service restauration du CCAS propose aux seniors nogentais de déjeuner au restaurant de la Résidence Le Cèdre ou de se faire livrer leurs repas à domicile.



AU RESTAURANT



Ouvert 7 jours sur 7 y compris les jours fériés.

Déjeuner entre 12h et 14h.

Service à table dans un cadre agréable, vue sur le jardin, salle climatisée, ambiance conviviale.

Prix du repas entre 4€ et 9€ en fonction des ressources, pour un repas complet, café compris.

Complément pour le soir à emporter (1,50€).

Restaurant habilité à l'aide sociale.

PROCHAINS REPAS À THÈME

28 février : Repas anniversaire

30 mars : Repas anniversaire

9 et 10 avril : Repas de Pâques

27 avril : Repas anniversaire

Le restaurant est ouvert les dimanches et jours fériés : pensez à vous inscrire.

À DOMICILE

Service proposé aux personnes âgées qui préfèrent déjeuner chez elles, aux personnes en situation de handicap ou malades.

Repas complet pour le midi et complément pour le soir, en liaison froide.

Livraison tous les jours du lundi au vendredi de 8h à 12h30 (livraison en amont pour les week-ends et jours fériés).

Prix du repas entre 5,50€ et 10,50€ en fonction des ressources.

Possibilité de repas spéciaux et de régimes (repas sans sel ajouté/sans sucre ajouté, léger, haché, mixé) sur prescription médicale.

Possibilité de prise en charge partielle pour les bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA).

Menus à consulter sur le site ville-nogentsurmarne.fr rubrique **Vivre à Nogent, seniors**

Renseignements et inscriptions :

Service restauration - Résidence Le Cèdre - 6, rue Jean Soullès - 01 88 29 64 15

Fournir CNI, avis d'impôt sur le revenu

Créa 3P - 02 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique.



MAISON SOCIALE - CCAS

70, rue des Héros Nogentais

01 88 29 64 00

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h (fermé le jeudi matin) et de 13h15 à 17h30 (16h45 le vendredi).

ccas@ville-nogentsurmarne.fr

Activités/sorties/voyages réservées aux Nogentais retraités et/ou âgés de 60 ans et plus, sur présentation de justificatifs d'identité et de domicile. Si tarif : dernier avis d'impôt sur le revenu.

Activités sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire et des recommandations concernant les activités pour les seniors.

Port du masque obligatoire et/ou recommandé selon les recommandations en vigueur au moment de l'action et selon le lieu de l'activité.

En cas d'accident et/ou de rapatriement sanitaire, c'est la responsabilité civile et/ou l'assurance personnelle de la personne concernée qui fonctionne.

Le document utilisé pour l'envoi de cette lettre aux seniors n°55 est le fichier « lettre aux seniors ». Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement et d'une limitation du traitement ainsi que de la portabilité des données utilisées et recueillies. Si vous souhaitez exercer ce droit, veuillez-vous adresser au CCAS ccas@ville-nogentsurmarne.fr avec copie par mail à rgpd@infocom94.fr ou par courrier à infocom94@ville-nogentsurmarne.fr - RCPD 92, boulevard de la Marne - 94210 La Varenne Saint-Hilaire.

Février 2023

N° 55

Centre Communal d'Action Sociale

LA LETTRE AUX SENIORS

Le vaccin est aujourd'hui le seul rempart que nous avons (avec les gestes barrières) pour lutter contre la propagation de la COVID-19 et de ses variants. Le maire



Vos rendez-vous du Bien-être à Nogent



ville-nogentsurmarne.fr

Nogent
sur Marne



L'ÉDITO

Chères Nogentaises,
Chers Nogentais,

Être senior aujourd'hui à Nogent, c'est pouvoir vivre pleinement son âge et son temps avec intensité et plaisir. Le temps de la crise sanitaire semble heureusement derrière nous et la vie a pu reprendre son cours dans notre belle ville.

Petit à petit, nous pouvons renouer avec tous les événements traditionnels qui vous sont si chers. Il en est ainsi du repas des seniors qui pourra de nouveau se tenir au Pavillon Baltard le 6 juin prochain. C'est une grande satisfaction pour nous tous !

Avec l'ensemble de nos équipes, nous travaillons pour que la programmation que nous vous proposons réponde au mieux à vos attentes en vous présentant chaque mois des manifestations qui doivent, nous l'espérons, retenir toute votre attention. Le développement du lien social, la pratique d'activités physiques et intellectuelles, les découvertes artistiques, les sorties..., nous menons pour vous une politique engagée afin de vous accompagner pour vivre pleinement votre quotidien.

Nogent est et restera une ville de passion, une ville nature, une ville de bien-être pour tous ses habitants. Restant à l'écoute de chacune et chacun d'entre vous.

cordialement.

Jacques J.P. MARTIN

Maire de Nogent-sur-Marne

1^{er} vice-président du Territoire ParisEstMarneBois

Président du CCAS



Bernard RASQUIN

Adjoint au maire délégué
aux affaires sociales

ATELIER SOPHROLOGIE



Le CCAS organise en partenariat avec l'association *Brain Up* un atelier gratuit « Bien-être par la sophrologie » animé par un intervenant diplômé.

L'objectif est de réduire le stress, d'améliorer les performances et notamment la mémoire, de faciliter le sommeil, de mieux gérer ses émotions et s'affirmer.

Au programme, apprentissage de la respiration abdominale pour calmer le mental, exercices dynamiques pour prendre conscience des tensions, relaxation et exercices de visualisation pour positiver.

L'atelier se déroule salle Émile Zola. Il est construit en sept séances : les vendredis 10, 17, 24, 31 mars et 7, 14 et 21 avril de 14h30 à 16h. (10 à 15 personnes maxi)

Inscription préalable obligatoire à partir du 27 février à la Maison sociale-CCAS

OPÉRATION BERGES SAINES

Venez participer à l'opération Berges Saines pour réduire la pollution de la Marne. C'est l'occasion d'échanger et de découvrir l'exposition présentée aux Terrasses avec Alvaro, en service civique européen. Rendez-vous chemin de l'île de Beauté face au bowling, tous les mardis à partir de 14h jusqu'à fin juin.

Inscription préalable obligatoire à la Maison sociale-CCAS



FÊTER NOS AINÉS CENTENAIRES

Vous allez fêter vos 100 ans ou l'un de vos proches ou amis ? La municipalité s'y associe. Prenez contact avec Sauraya Peter, référente seniors à la Maison sociale, qui vous contactera pour l'organisation.

ATELIER-CONFÉRENCE SUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

En partenariat avec la Police municipale, le CCAS envisage d'organiser des ateliers-conférences sur la sécurité routière.

Si vous êtes intéressé, inscrivez-vous à la Maison sociale-CCAS

SE DÉTENDRE

CYCLE ANTILLES - Salle Émile Zola - 28, rue Émile Zola

GUADELOUPE - MARTINIQUE, SAVEURS DES CARAÏBES

Film de Claude Poret

Saint-Martin, Saint-Barthélemy, Guadeloupe, Martinique..., des noms qui évoquent la douceur des îles et le bleu de la mer des Caraïbes. Cette ciné-conférence nous entraîne d'île en île, misant sur l'originalité de chacune d'elles. Des sombres heures de l'esclavage au plein essor touristique, partagez cette saveur créole particulière qui forme la richesse des Antilles.

LUNDI 13 MARS DE 14H30 À 16H30. Entrée gratuite

Inscription à la Maison sociale-CCAS à partir du mercredi 1^{er} mars (nombre de places limité)

En complément, un après-midi sous le signe des Antilles avec une expo, des standards créoles avec un chanteur-guitariste, des démonstrations et initiations aux différentes danses (mazurka, gwoka, salsa, zouk) par un danseur insulaire et une dégustation de spécialités culinaires.

MARDI 21 MARS DE 14H30 À 16H30. Entrée gratuite

Il vous suffit de compléter le paragraphe correspondant de la fiche d'inscription.



SORTIES À LA JOURNÉE



LA GUINGUETTE S'AMUSE

Embarquement pour une croisière commentée sur le canal de l'Ourcq, déjeuner au cabaret de la guinguette, puis danse.

LUNDI 17 AVRIL.

Départ : 7h45 de l'Hôtel de Ville - Retour : vers 17h45 (2 déposes : Hôtel de Ville et Place Leclerc)

Sur inscription uniquement les lundi 27 et mardi 28 mars, à partir de 9h, dans la limite des places disponibles.

Réservé en priorité et en fonction de l'ordre d'arrivée aux seniors nogentais n'ayant pas participé à la croisière sur le Loing en juin 2022.

Tarifs : 22€ / imposable, 12€ / non imposable.

PAYSAGE DE BEAUCE

Visite guidée des grottes préhistoriques du Foulon, site unique au monde pour ses géodes marines, habitées par l'homme il y a 300 000 ans. Sur un parcours de plain-pied, vous découvrirez toute la diversité du monde souterrain. Puis, déjeuner dans la salle panoramique sur la vallée du Loir et découverte d'un moulin à vent du XIII^e siècle.

MARDI 16 MAI

Départ : 7h30 de l'Hôtel de Ville - Retour : vers 18h30 (2 déposes : Hôtel de Ville et Place Leclerc)

Sur inscription les lundi 24 et mardi 25 avril, à partir de 9h, dans la limite des places disponibles.

Priorité aux seniors n'ayant pas participé à la sortie La guinguette s'amuse.

Tarifs : 22€ / imposable, 12€ / non imposable.



JOURNÉE DE L'AUDITION

Dans le cadre de la journée de l'audition le 9 mars, le service handicaps et santé de la ville et le CCAS organisent **une animation sur l'audition du jeudi 9 au vendredi 17 mars.**

Exposition de sensibilisation et documents à disposition à la Maison sociale-CCAS et à la Résidence Le Cèdre - 6, rue Jean Soulès.

Possibilité de tests gratuits d'audition par des audioprothésistes nogentais, sur rendez-vous à prendre au service handicaps et santé : 01 43 24 63 84.

ATTENTION AUX FAUX DÉMARCHEURS

Les faux démarcheurs utilisent différentes méthodes ; notamment se faire passer pour des techniciens fibre, faux agents du gaz ou d'électricité, faux policiers... Soyez vigilants ! Ne divulguez en aucun cas l'endroit où vous cachez vos bijoux ou votre argent.

Verrouillez votre porte même en votre présence ; n'acceptez pas d'inconnus chez vous ; demandez les cartes professionnelles ; ne communiquez jamais les références de vos cartes bancaires.

En cas de doute, appelez le 0800 094 130 ou le 17.

Si vous êtes intéressés par une conférence-débat sur ce sujet, contactez Sauraya Peter référente seniors à la Maison sociale - CCAS.