



FLASH INFO



INFORMATIONS MUNICIPALES

CCAS – PRÉVENTION DES CHUTES – ACTION EQUILIBR'AGE

De très nombreuses personnes de plus de 60 ans chutent chaque année ce qui entraîne des conséquences non négligeables sur le plan physique (douleurs contusions, fractures) et psychologiques (perte de confiance, peur de rechuter) et sociales (isolement).

Les causes sont nombreuses, la prévention reste le moyen le plus efficace pour lutter contre ces accidents, c'est pourquoi l'association Kiné Ouest Prévention en partenariat avec l'ensemble des caisses de retraite développe un programme d'ateliers de prévention des chutes.

Le CCAS de Monterfil et le CLIC se sont inscrits dans cette démarche afin de proposer aux personnes de plus de 60 ans un cycle de ces ateliers.

Au vu du contexte sanitaire lié à la COVID, ils s'organiseront de la façon suivante :

- Un bilan d'une heure à domicile avec un kinésithérapeute permettant de faire une évaluation des capacités et la réalisation d'une série d'exercices que la personne devra faire ensuite en autonomie
- Un suivi téléphonique régulier après le bilan initial à 7 jours, 14 jours, 1 mois, 2 mois et 3 mois

Ces ateliers sont financés par l'Association Bien vieillir en Bretagne et les Conférences des Financeurs, ils seront entièrement **gratuits** et se dérouleront entre la fin mars et la fin mai. Si les conditions sanitaires s'améliorent les ateliers pourront se faire en groupe dans une salle communale en présence du kiné animateur.

Les inscriptions sont limitées, elles devront se faire près de Kiné Ouest en appelant au 02 96 58 09 02 avant le 10 Mars.

Des renseignements complémentaires pourront être obtenus auprès du CCAS au 02 99 07 90 47.

CCAS – BONS D'ACHAT DE NOËL

Les personnes âgées de plus de 70 ans qui n'ont pas encore utilisé les bons d'achat qui leur ont été remis en fin d'année 2020 par les membres du CCAS, peuvent encore les valoir jusqu'au 15 mars chez les 3 commerçants suivants : Le Breizh (☎ 02 99 07 96 74) , restaurant L'Air du Temps (☎ 02 23 43 05 07) et L'Hair Coiffure (☎ 02 99 07 40 28).

MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE

Au mois de mars 2021, si le temps et les circonstances le permettent, nous vous attendons :

- **Mardi 2 mars 2021, de 14 à 17h** : un après-midi gaming, à partir de 10 ans. N'hésitez pas à amener vos jeux !
- **Mardi 9 mars 2021, à 14h30** : atelier tricote/crochet papote
- **Vendredi 12 mars 2021, à 10h et 11h** : rencontre bébés lecteurs autour de l'Afrique
- **Samedi 13 mars 2021, à 10h00** : atelier couture
- **Samedi 13 mars 2021, à 10h30** : rencontre ados/adultes autour du service du SJJ « Baby-sitting : comment se former, s'informer et se mettre en relation »
- **Vendredi 19 mars 2021, à 14h30** : rencontre des aînés
- **Samedi 20 mars 2021, à 10h00** : atelier informatique autour de la gestion de vos photos, le stockage...
- **Samedi 27 mars 2021, à 10h00** : atelier création de produits ménagers bio.

Toutes ces animations sont bien entendu sur inscription pour un respect des règles sanitaires.

INFORMATIONS

« DEMAIN ça sera bien !! »

Voilà un bel intitulé pour la nouvelle animation de la médiathèque en partenariat avec l'espace jeunes et l'Agence départementale.

Pour retrouver un peu de gaieté et de paillettes dans les yeux, nous vous proposons une soirée Vidéo Mapping.

Mais qu'est-ce que le vidéo mapping ? Une projection d'images sur des bâtiments dans le but de les animer. Pour réaliser ces capsules (images) nous avons besoin de vous !!

Du mois mars à mai, vous pouvez nous envoyer vos réalisations :

- vidéo (format paysage 16 :9)
- Dessin (paysage)
- Texte (production personnelle ou libre de droit)
- Gif animés
- Photos : des portraits des paysages, votre chien...

Besoin d'aide pour créer vos capsules, Charles et Johann (animateurs numériques du département) vous proposent 2 ateliers, de 14h30 à 16h00, les 31/03 et 07/04/2021. Venez avec vos idées, nous vous aiderons à les réaliser.

Renseignements auprès de Sarah de l'espace jeunes :

☎ 06 99 82 25 79

ou à la médiathèque ☎ 02 99 07 95 35

RECENSEMENT CITOYEN (MILITAIRE)

Le recensement est **une étape obligatoire à 16 ans**, en mairie ou en ligne sur www.mon.service-public.fr

Cette étape est obligatoire pour l'inscription à tout examen ou concours soumis au contrôle de l'autorité publique (conduite accompagnée, permis de conduire, CAP, BEP, BAC, etc...).

Après le recensement, il faut informer les autorités militaires de tout changement de situations.

Renseignements et contacts :

CSN Rennes : 02 23 44 50 01

DÉTENTEURS DE PORCS OU DE SANGLIERS

Dès le premier porc détenu, déclarez-vous et respectez la réglementation !

Détenteur d'un porc ou de quelques porcs, vous devez vous enregistrer auprès de l'Établissement de l'Élevage (EdE) de votre département et respectez les mesures sanitaires face au risque de peste porcine africaine.

EdE de Bretagne 35

Antenne d'Ille-et-Vilaine

Rue Maurice Le Lannou - CS 74223

35042 RENNES Cedex

Tél. : 0223482663

Mail : ede.identification35@bretagne.chambagri.fr

NOUVELLE ACTIVITÉ : CAMION A PIZZAS

Le camion à Pizzas « L'Authentik » vous propose ses pizzas tous les mardis à partir de 15h30, parking du Pâtis. Pour réserver : ☎ 06 71 27 60 76

APE ECOLE DU ROCHER – VENTE REPAS A EMPORTER

Envie d'un repas préparé et d'un moment chaleureux ? Foncez et partagez autour de vous car nos cuisiniers vont se surpasser !

Le **vendredi 26 mars 2021**, l'Association des Parents d'Elèves vous proposera un repas à emporter, pour **8,00 € le repas**.

Cette vente de repas à emporter a pour but de donner un petit coup de pouce financier aux sorties pédagogiques des enfants de l'école publique. Venez nombreux !

Rendez-vous le vendredi 26 mars 2021, salle de la Bétangeais, entre 18h00 et 20h00*.

Au menu :

- Sauté de porc en Carbonnade et son gratin dauphinois ou Colombo de poulet et son gratin dauphinois
- Poirrier revisité

(* les modalités de livraison seront adaptées au regard de l'évolution des directives gouvernementales)

Réservation : Merci de contacter l'APE pour vos commandes **avant le vendredi 19 mars 2021** : ape.monterfil@gmail.com ou bon de commande disponible à la médiathèque, à déposer dans la boîte aux lettres « APE » à l'entrée de l'école publique du Rocher (chèque à l'ordre de l'APE école du Rocher).

AGENDA

LUNDI
22/03

Collecte de sang, de 10 à 13h et de 15 à 18h, salle des fêtes de Plélan-le-Grand.
Prenez RDV sur www.dondesang.efs.sante.f

MARDI
23/03

Conseil Municipal, à 20h, à la salle de la Bétangeais

PROCHAINE PARUTION DU FLASH INFO

Afin d'être présent dans le prochain flash info, nous vous remercions de déposer ou de transmettre par mail : mairie@monterfil.fr, vos informations pour le **samedi 27 Mars 2021, dernier délai**.