

# L'ÉCHO

## DES RETRAITÉS



SEPTEMBRE  
2018



### EDITO

#### *Mesdames, Messieurs,*

C'est avec un grand plaisir que je vous adresse l'édition spéciale rentrée de « L'Echo des Retraités ». Une rentrée placée sous le signe du divertissement et de la convivialité !

Vous trouverez dans ce numéro une présentation des nombreuses activités et animations organisées spécialement pour vous par le service Retraités.

Du lundi 1<sup>er</sup> au samedi 6 octobre, la ville vous réserve une programmation des plus enthousiasmantes pour la *Semaine Bleue* ! Spectacles de variétés, séances de cinéma, repas animé, ateliers d'initiation à l'informatique, conférences... De multiples activités sont au programme : n'hésitez pas à vous inscrire ! Il y en a pour tous les goûts.

Bien entendu, d'autres événements culturels sont prévus jusqu'à la fin de l'année avec, évidemment, votre traditionnel Banquet des Seniors samedi 22 décembre. Soucieux de répondre aux besoins actuels des personnes âgées et d'anticiper ceux de demain, la ville vous invite à découvrir l'Espace Numérique, un nouveau service qui a ouvert ses portes en mai au sein de l'espace Nelson-Mandela. De quoi devenir, en quelques séances, de véritables « geek » en prenant possession des lieux quand vous le souhaitez.

Vous retrouverez tous les détails dans la rubrique « Vie Pratique » de votre Echo.

***A toutes et tous, je vous souhaite dès maintenant  
une excellente rentrée !***

*Jean-Noël Carpentier, votre maire*

# SORTIR À MONTIGNY

## ➤ CUEILLETTE FRAÎCHEUR À CERGY



**LES VENDREDIS 28  
SEPTEMBRE ET 19  
OCTOBRE 2018**

**PRÉINSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE OU  
SUR PLACE AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS.  
MAXIMUM 8 PERSONNES.**

**Approvisionnez-vous en fruits et légumes frais !**  
Empruntons la navette seniors et allons à la cueillette de Cergy afin d'y récolter nos fruits, légumes, aromates et fleurs. Sur place, de nombreuses variétés sélectionnées pour leurs qualités gustatives et cultivées dans le respect d'une agriculture durable. Vous pourrez également y ramasser des fleurs pour conserver l'esprit cueillette quelques jours de plus !

## ➤ SÉANCES DE QI GONG

**LES JEUDIS 27 SEPTEMBRE, 18 OCTOBRE (EXCEPTIONNELLEMENT DE 9H À 12H), 22 NOVEMBRE ET 20 DÉCEMBRE 2018**



**DE 9H30 À 11H30 AU DOJO  
ROBERT-MÉNIÈRE.  
TARIFS : 3 € / SÉANCE,  
TENUE DE SPORT DE PRÉFÉRENCE.  
RENSEIGNEMENTS AUPRÈS  
DU SERVICE RETRAITÉS.**

**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, une grande attention

mentale et la méditation. Elle tient compte des particularités climatiques pour stimuler, harmoniser, tonifier le corps afin d'entretenir sa santé. Dorénavant, une séance par trimestre, d'une durée de 3 heures, aura plus particulièrement pour objectif de se préparer aux changements de saisons.

## L'AVANTAGE 3<sup>E</sup> AGE

Le Centre communal d'action sociale accorde l'aide «Avantage 3<sup>e</sup> Age» sous certaines conditions. Cette aide financière est réservée aux personnes âgées de plus de 60 ans dont les plafonds de revenus de l'allocation spécifique de solidarité aux personnes âgées ne dépassent pas : 833 €/mois pour une personne seule et 1293 €/mois pour un couple. Elle est versée en fin d'année civile et vise notamment à soutenir les retraités ignymontains dans leurs dépenses en énergie.

**Pour en bénéficier, vous pouvez dès à présent en formuler la demande auprès du service Retraités ou du CCAS.**



# LES RENDEZ-VOUS SENIORS

## ↳ LES EVENEMENTS ANNUELS

### • LA SEMAINE BLEUE 2018 DU LUNDI 1<sup>ER</sup> AU SAMEDI 6 OCTOBRE 2018

Spectacle de variétés, séance de cinéma, repas animé, ateliers d'initiation à l'informatique et conférences... sont au programme de l'édition 2018 de la Semaine Bleue ignymontaine ! Cet événement constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, de notre pays. L'occasion pour la ville et le service Retraités qui travaillent quotidiennement auprès des seniors d'organiser, tout au long de la semaine, des animations qui permettent de créer du lien et d'inviter les Ignymontains à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « aînés » dans notre ville.

↳ INSCRIPTIONS SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU VENDREDI 21 SEPTEMBRE 2018.

## ↳ LES SORTIES

### • DÉJEUNER SPECTACLE À L'ARTISHOW CABARET MARDI 20 NOVEMBRE 2018 DE 12H30 À 17H PARIS 11<sup>ÈME</sup>

Venez rire, rêver et chanter dans le plus chaleureux des cabarets parisiens ! La grande scène de l'Artishow cabaret permet des chorégraphies artistiques élaborées avec des danseurs professionnels, un plateau lumière unique et des tableaux qui s'enchaînent à un rythme effréné. Des artistes performants et transformistes vous feront voyager de la chanson française à la variété internationale en passant par les icônes d'aujourd'hui.

↳ TARIF UNIQUE COMPRENANT : DÉJEUNER, SPECTACLE, TRANSPORT EN CAR : 63 € PRÉINSCRIPTIONS SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU 19 OCTOBRE 2018. Minimum 15 personnes - maximum 60 personnes

### • PARIS BY NIGHT JEUDI 6 DÉCEMBRE 2018 DE 16H À 21H30 NOËL À SAINT-GERMAIN-DES-PRÉS

Visite du quartier de Saint-Germain-des-Prés au charme si particulier et au passé culturel et artistique si intense.

Vous saurez tout sur le Centaure de la Croix Rouge, le bronze de Dora Maar, la maison de Marat, mais aussi toutes les personnalités qui ont marqué ce quartier. Une balade qui vous mènera de l'Eglise Saint-Sulpice à l'Eglise Saint-Germain en passant par l'Eglise Saint-Germain et le marché de Noël (temps libre). Déroulement de la visite / 16h : départ Montigny-lès-Cormeilles. 17h15 : visite guidée. 19h15 : temps libre au marché de Noël. 20h15 : remontée des Champs Elysées illuminés.

↳ TARIF UNIQUE COMPRENANT : VISITE GUIDÉE, TRANSPORT EN CAR : 9 € PRÉINSCRIPTIONS SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU 23 NOVEMBRE. Maximum 60 personnes

### • LE BANQUET DE NOËL SAMEDI 22 DÉCEMBRE 2018 À 12H30 ESPACE LÉONARD-DE-VINCI

Quoi de mieux pour entamer ensemble les festivités de fin d'année que le traditionnel Banquet de Noël des retraités ? Courant novembre, un courrier accompagné d'un coupon-réponse vous sera envoyé, il sera à retourner dans les délais impartis. Si vous souhaitez participer au banquet, vous recevrez, en retour, une invitation nominative qu'il faudra présenter le jour de la réception. A l'occasion du Banquet, un transport gratuit sera mis à votre disposition.



Semaine Bleue

1<sup>er</sup> à 6  
OCTOBRE  
2018



20  
NOVEMBRE  
2018



6  
DÉCEMBRE  
2018



22  
DÉCEMBRE  
2018

## ➤ LES REPAS À THÈME

### • DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE

MERCREDI 3 OCTOBRE

A partir de 12h30 - salle René Char  
Espace Léonard de Vinci

Préinscriptions au service Retraités ou par téléphone jusqu'au vendredi 21 septembre.

### • REPAS BEAUJOLAIS NOUVEAU

MERCREDI 21 NOVEMBRE

A partir de 12h - Ecole du Centre

Préinscriptions au service Retraités ou par téléphone jusqu'au vendredi 9 novembre.

### ➤ Nombre de places limité.

Repas facturé en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.



## VIE PRATIQUE

### • L'ESPACE NUMÉRIQUE MUNICIPAL :

En mai dernier, la commune a lancé un nouveau service : l'Espace numérique. Situé dans l'espace Nelson Mandela, l'Espace numérique a été créé pour accompagner et soutenir les Ignymontains les moins à l'aise avec les nouvelles technologies. Il propose également aux plus « connectés » des outils performants et des activités innovantes. Parce qu'on a le droit d'apprendre à tout âge, l'espace numérique ouvre ses portes au plus grand nombre et tout particulièrement aux seniors de la ville avec des horaires réservés. Chaque semaine, des ateliers sont proposés en fonction du niveau, ou des envies des participants. Vous l'aurez compris, l'espace numérique est ouvert à tous ! Il est gratuit et permet d'accéder à l'informatique, de découvrir et de s'informer tout en échangeant de manière conviviale avec les usagers fréquentant les ateliers. Il est également équipé d'une borne informatique tactile accessible aux personnes à mobilité réduite.

Plus de renseignements au service Retraités ou directement auprès de l'espace numérique au 01 30 26 36 54.

Horaires d'ouverture : • Lundi : 10h-12h et 14h-18h • Mardi : 14h-18h • Mercredi : 14h-19h  
• Jeudi : 16h-19h • Vendredi : 10h-12h et 14h-18h



### • VACCINATIONS CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE :



Le virus de la grippe sévit habituellement d'octobre à mars. Parce qu'il évolue chaque année, il est indispensable de s'en protéger et de se faire vacciner tous les ans. La vaccination contre la grippe, c'est simple et gratuit ! L'assurance maladie envoie en octobre des courriers personnalisés, selon qu'il s'agit d'une première vaccination ou non. Pour la première vaccination, il est nécessaire de consulter son médecin en lui apportant le bon de prise en charge. Sinon, il suffit de retirer le vaccin directement en pharmacie, en présentant le bon de prise en charge et de se faire vacciner par le médecin. Nous vous rappelons par ailleurs que dans le cadre de ses actions en matière de

santé et de prévention, la ville organise mensuellement des séances de vaccinations gratuites.

Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-Triolet.