

-programme-

1<sup>ER</sup> > 6  
OCTOBRE  
2018

# Semaine Bleue

Semaine nationale  
des retraités et  
personnes âgées

**INSCRIPTION**  
JUSQU'AU 21  
SEPTEMBRE 2018

[www.montigny95.fr](http://www.montigny95.fr)

 Ville de  
**Montigny**  
Lès Cormeilles



La ville de Montigny-lès-Cormeilles participe à la semaine nationale des retraités et personnes âgées et propose des activités, des ateliers, des rencontres pour mettre à l'honneur les seniors de la commune.  
**Au programme du 1<sup>er</sup> au 6 octobre...**

**1<sup>er</sup> OCTOBRE 2018**



## SPECTACLE CABARET MUSIC-HALL

**Lundi 1<sup>er</sup> octobre de 14h30 à 16h - Centre culturel Picasso, rue Guy-de-Maupassant**  
*Animé par l'Orchestre Alain HERON*  
**Ambiance cabaret à Montigny !**  
Pour fêter comme il se doit l'ouverture de la Semaine Bleue, venez profiter d'un spectacle de variétés haut en couleur avec musiciens, chanteurs et danseuses...

**1<sup>er</sup> AU 6 OCTOBRE 2018**



## ATELIERS GRATUITS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE



**Du lundi 1<sup>er</sup> au samedi 6 octobre de 10h à 11h30. Espace Numérique - Espace Nelson-Mandela - rue Aristide-Maillot**  
*1 atelier/jour - 10 participants maximum par atelier*

Découvrir l'informatique sur le tard n'est pas une mince affaire... c'est pourquoi l'Espace Numérique de la ville vous ouvre grand ses portes ! Guidé par un animateur multimédia, deux cycles de trois ateliers d'initiation sont proposés :

**Lundi 1<sup>er</sup> et jeudi 4 octobre** > **CRÉER SON COMPTE** : ouverture d'un compte e-mail, d'un compte sur les réseaux sociaux ou sur un site institutionnel.

**Mardi 2 et vendredi 5 octobre** > **FAIRE UN DIAPORAMA PHOTOS** : retouche et montage photos et vidéos de vos photos de vacances ou de famille.

**Mercredi 3 et samedi 6 octobre** > **PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES** : les règles en matière de sécurité informatique et leur application. Découverte du casque à réalité virtuelle avec simulation d'une descente de piste de ski et d'une plongée sous-marine.

**2 OCTOBRE 2018**



## LA MÉMOIRE AU FIL DES ANNÉES

### CONFÉRENCE « LA MÉMOIRE AU FIL DES ANNÉES »

**Mardi 2 octobre de 10h à 12h**  
**Espace Nelson-Mandela - Salle 2**  
*40 participants maximum*

Atelier de stimulation de la mémoire animé par une psychologue de l'association Brain up. A partir d'illustrations et d'exercices ludiques, ce temps d'échanges et d'explications vous donnera des pistes et des recommandations visant à mieux appréhender les effets du temps sur la mémoire. Vous pourrez vous informer sur les étapes du développement de la mémoire et ses modes de fonctionnement, mais également bénéficier de conseils et de techniques simples de mémorisation.

2 OCTOBRE 2018



## SÉANCE DE CINÉMA

Mardi 2 octobre à 14h30

Film « Le Doudou »

Centre culturel Picasso  
rue Guy-de-Maupassant

Comédie de Philippe Mechelen et  
Julien Hérvé, avec Kad Merad, Malik  
Bentaha, Guy Marchand. Durée : 1h22

Michel a perdu le doudou de sa fille à l'aéroport de Roissy. Il dépose un avis de recherche avec une récompense. Sofiane, employé à l'aéroport, y voit l'occasion de se faire un peu d'argent et prétend avoir retrouvé la peluche. Le mensonge révélé, Michel et Sofiane se lancent malgré tout sur les traces du doudou. Une mission plus compliquée que prévu...

4 OCTOBRE 2018

## PRÉVENTION SANTÉ : LES ATELIERS + DE PAS

Judi 4 octobre de 14h30 à 16h, résidence intergénérationnelle  
Jacques-Brel, 5 rue John Lennon

Le CCAS, en partenariat avec Les Maisons de Marianne, vous propose de participer à de nouveaux ateliers de prévention santé autour de la marche dans le cadre des ateliers Bien vieillir, organisés par Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF). Marcher, c'est le pied ! Marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral. Véritable activité physique, la marche va progressivement devenir votre alliée pour bien vieillir. Des outils ludiques (podomètre, guide pédagogique, espace internet personnel) vous seront proposés pour progresser pas à pas durant les 5 séances qui suivront cette première présentation.



3 OCTOBRE 2018



## REPAS À THÈME ANIMÉ

Mercredi 3 octobre de 12h à 18h,

salle René-Char, rue Auguste-Renoir

120 participants maximum. Tarifs en fonction du quotient

Repas suivi d'une animation avec un orchestre et une chanteuse...  
place à la gastronomie et à la danse en toute convivialité !

## CAUSERIE MUSICALE AUTOUR DES SONATES POUR PIANO DE SCHUBERT

4 OCTOBRE 2018



Judi 4 octobre de 10h30

à 12h Espace Nelson-Mandela,

rue Aristide-Maillof - Salle 2

40 participants maximum

Séance de détente culturelle  
et d'activité cérébrale autour  
des sonates pour piano de Franz  
Schubert. Causerie sur la musique  
et la vie de ce grand compositeur.  
Venez découvrir ou redécouvrir  
son œuvre et échanger vos avis,  
vos ressentis et vos connais-  
sances entre participants.

## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU VEXIN FRANÇAIS DE THÉMÉRICOURT

**Vendredi 5 octobre à 14h30 à 16h30**

*60 participants maximum*

Situé dans le manoir de Théméricourt, le musée du Vexin français est une invitation à la découverte d'un territoire aux qualités paysagère et architecturale exceptionnelles. Durant le parcours muséographique, vous découvrirez des espaces ludiques et pédagogiques consacrés à la découverte des composantes géographiques, historiques et patrimoniales du Vexin français.



## UN COEUR MOULINEX *de la compagnie Aberratio Mentalis,* Spectacle d'ouverture de la saison culturelle -

**Vendredi 5 octobre à 20h30 Centre culturel Picasso, rue Guy-de-Maupassant**

*Durée : 1h30 - Spectacle de Simon Grangeat - mise en scène Claude Viola. Avec : Julien Brault, Lorédana Chaillot, Hervé Laudière, Carole Leblanc, Véronique Muller, Christian Roux, Pascaline Schwab.*



En 1932, contraint de manger une purée granuleuse préparée par sa femme, un obscur bricoleur de Bagnolet imagine l'ustensile qui fera sa fortune. Le moulin à légumes est né ! La manufacture d'emboutissage de Bagnolet, rebaptisée Moulinex, devient alors un empire industriel mondial.

« Un cœur Moulinex » est le récit d'une aventure industrielle, une pièce chorale qui fait entendre toutes les voix de l'histoire : les voix des ouvrières, celles des contremaîtres, celle bien-sûr du

fondateur Jean Mantelet mais aussi celles des financiers qui se succèdent...

« Ne manquez pas ce spectacle qui remet les pendules à l'heure, l'aiguille du cœur peut bien frôler celle de l'économie. Exprimée avec chaleur, l'histoire de Moulinex est d'autant plus instructive et parlante, qu'elle nous concerne tous ! » - Le monde

**Gratuit sur réservation  
sur la billetterie en ligne :  
[www.montigny95.fr](http://www.montigny95.fr)**

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

JUSQU'AU VENDREDI

21 SEPTEMBRE 2018 SUR

[WWW.MONTIGNY95.FR](http://WWW.MONTIGNY95.FR) OU

AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS

CONTACT : 01 30 26 37 81

*Bonne  
semaine !*