

L'écho DES RETRAITÉS

AVRIL
2022



Mardi 31 mai 2022

**Visite du château
de Versailles et
de ses jardins.**



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles



édito

Madame, Monsieur,

Comme vous avez pu le lire dans le magazine municipal, la Municipalité s'engage dans la création d'un Musée, à l'Hôtel de Ville, qui nous tient particulièrement à cœur.

Il doit permettre à chacun de comprendre l'évolution de notre commune, son rapport avec l'histoire de notre pays. Nous souhaitons aussi y mettre en valeur votre vécu de la ville dans toutes ses dimensions : sociales, culturelles, ...

Vous faites vivre à votre échelle par vos « petites histoires » la plus grande histoire de la commune et nous comptons sur vous pour donner vie au musée.

Aussi, si vous souhaitez vous joindre à ce projet en nous faisant part de vos témoignages sur un évènement, un lieu ou votre attachement à la ville, n'hésitez pas à venir participer à notre atelier « Recueil de mémoires » organisé le mardi 12 avril à partir de 14h00 au foyer.

De plus, conformément à notre engagement, la Commission Seniors a été créée. Elle sera chargée d'établir les activités municipales qui vous sont dédiées dans le cadre d'un budget alloué. 7 personnes retraitées en seront membres avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées et moi-même. Elles ont été tirées au sort sur la liste électorale et la liste des usagers inscrits auprès du service Retraités. Cette commission se réunira entre 3 à 4 fois par an et pour la première fois en mai.

Au-delà, nous vous avons concocté un programme d'animations haut en couleur ! Vous découvrirez tous les détails de ce dernier en parcourant les rubriques de votre Echo des Retraités.

Ateliers de prévention santé, repas à thème, cabaret parisien, après-midi humour au Centre culturel Picasso, sorties culturelles ou escapades estivales... Nul doute que vous trouverez de quoi participer, vous amuser et vous divertir !

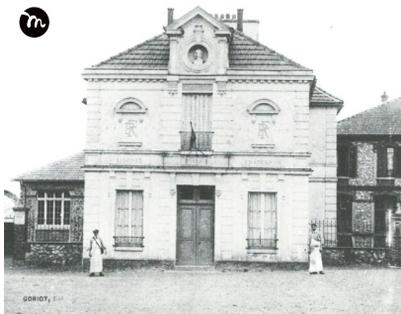
Jean-Noël CARPENTIER, votre maire.

L'AGENDA de vos sorties

Activités
proposées à
Montigny !

UN MUSÉE À MONTIGNY !

MARDI 12 AVRIL à 14h
au Foyer Club Municipal



Nombreux sont ceux qui souhaitent découvrir ou redécouvrir l'histoire de notre Commune. Au mois de février, la Ville a créé un « musée virtuel » accessible depuis le site internet montigny95.fr (rubrique « En un clic ») où une carte interactive présente l'Histoire de la ville et de ses principaux sites patrimoniaux. Pour aller plus loin, la Ville travaille actuellement la création d'un Musée à l'Hôtel de Ville permettant à chacun, jeunes et moins jeunes d'appréhender l'évolution de notre commune. On y découvrira les spécificités de Montigny qui font que nous y sommes tant attachés. Ce projet de Musée veut faire la part belle à vos témoignages et pour faire vivre ce dernier, nous avons besoin de vous ! Aussi, si vous avez des souvenirs de Montigny autrefois, connu un événement fort de notre ville ou si vous avez des anecdotes à partager, n'hésitez pas à venir participer à notre atelier *Recueil de Mémoires* !

CUEILLETTE FRAÎCHEUR À CERGY

**RENDEZ-VOUS LES MERCREDIS
13 ET 20 AVRIL AINSI QUE LES
18 ET 25 MAI 2022**

Départ à partir de 13h30

Approvisionnez-vous en fruits et légumes frais. Nous vous proposons de profiter des beaux jours pour emprunter notre navette séniors direction la cueillette de Cergy, afin d'y récolter vous-même vos fruits, légumes et aromates... Et même quelques fleurs !

Préinscriptions auprès du service retraités.
Maximum 7 personnes

CABARET THÉÂTRE LE PETIT CASINO (PARIS)

JEUDI 21 AVRIL

Départ de Montigny à 10h30

Déjeuner spectacle de 12h à 16h

Le Petit Casino est l'un des plus anciens spectacles d'humour parisien. La liberté commence dès l'arrivée, devant un buffet copieusement garni où les clients se servent à volonté dans une joyeuse ambiance. Dès lors les convives sont placés dans les conditions idéales pour assister aux deux one man show prévus.

**Tarif unique comprenant : transport en car,
déjeuner spectacle : 65€**

Préinscription jusqu'au 15 avril

Minimum 50 et maximum 60 personnes

**RESPECT OBLIGATOIRE DES CONSIGNES SANITAIRES
EN VIGUEUR DANS LES LIEUX CULTURELS**





GARDEZ LA FORME !

Marches et balades

LES LUNDIS 9 ET 30 MAI ET LES 13 ET 27 JUIN

Départ place de la Libération à 14h

Tout le monde connaît la recommandation des 10 000 pas quotidiens (et peu arrivent à la respecter d'ailleurs), conseillés par l'Organisation mondiale de la santé pour rester en forme. Bonne nouvelle, venez découvrir vos nouvelles promenades en groupe qui vous feront goûter aux joies et au plaisir de pratiquer une activité physique à la fois utile, tranquille et relaxante !

Dans le cadre des ateliers « *Bien Vieillir* » organisés en partenariat avec Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF), nous vous proposons de participer à deux nouveaux cycles d'ateliers de prévention santé portant sur la marche et la sophrologie.



ATELIERS «+ DE PAS»

À PARTIR DU VENDREDI 13 MAI
de 15h à 16h

La marche est une activité physique accessible à tous ! Marcher permet d'améliorer sa santé et de renforcer la prévention de certaines maladies. C'est aussi une excellente activité pour entretenir sa mémoire et préserver son capital osseux... L'objectif du programme « + de Pas » est d'accompagner les participants pour augmenter leur nombre de pas au quotidien afin qu'ils profitent pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliorent ainsi leur qualité de vie.

Une première séance de présentation aura lieu le vendredi 13 mai de 15h à 16h au Foyer Club municipal. Puis 5 séances se dérouleront les vendredis après-midi de 14h30 à 16h à l'espace Nelson Mandela, avenue Aristide-Maillol, les 20 et 27 mai ainsi que les 3, 10 et 17 juin.

Groupes de 15 personnes maximum.
Renseignements et préinscriptions
auprès du service Retraités.

BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE

À PARTIR DU MARDI 10 MAI

La sophrologie repose sur le principe que « *toute action positive dirigée vers notre corps ou notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier* ». Elle cherche à rétablir l'équilibre intérieur en harmonisant le corps, l'esprit et les émotions. C'est une méthode simple et accessible à tous, à partir d'exercices de respiration, de relâchements corporels et de la visualisation. La sophrologie est une méthode douce qui s'inscrit pleinement dans cette approche et nous proposons de mettre en place 4 ateliers permettant de découvrir les principales composantes de cette méthode.

Les 4 séances se dérouleront les mardis 10, 17, 24 et 31 mai de 9h30 à 11h30 à l'espace Nelson Mandela.

Groupes de 15 personnes maximum.
Renseignements et préinscriptions
auprès du service Retraités.

APRÈS-MIDI HUMOUR AVEC LE SOSIE DE COLUCHE

LUNDI 23 MAI de 14h à 15h30 - Centre culturel Picasso



C'est Coluche en personne qui doit tenir les fils de là-haut, ce n'est pas possible autrement ! Ce sosie de Coluche, parcourt les scènes dans toute la France en reprenant une partie des sketches de l'humoriste et parfois en rajoutant sa touche personnelle. Souvenirs du grand personnage au travers de sketches comme "Gérard", "Les Médecines Douces", "le Flic" etc, et de chants en live comme "Sois fainéant", "Oh que c'est beau"...

Inscriptions jusqu'au 6 mai

RESPECT OBLIGATOIRE DES CONSIGNES SANITAIRES
EN VIGUEUR DANS LES LIEUX CULTURELS



CHÂTEAU DE VERSAILLES (78)

MARDI 31 MAI

Départ de Montigny à 12h
Visite guidée du Château
et des jardins de 14h à 17h

Découvrez les splendeurs de Versailles depuis la cour Royale, parcourez les différents circuits du Château et rejoignez, en traversant les jardins et les bosquets, les châteaux de Trianon et le Domaine de Marie-Antoinette.

Tarif unique comprenant : transport en car, visites guidées : 38€
Maximum 57 personnes
Préinscription jusqu'au 29 avril

RESPECT OBLIGATOIRE DES CONSIGNES SANITAIRES
EN VIGUEUR DANS LES LIEUX CULTURELS

MUSÉE DE LA SOMME 1916 À ALBERT (80)

JEUDI 23 JUIN

Départ de Montigny à 7h
Prestation de 9h30 à 16h30

Le Musée de la Somme 1916 d'Albert retrace la vie des soldats dans les tranchées lors de l'offensive franco-britannique. Le musée est situé dans un ancien souterrain du XIII^e siècle, réhabilité en abri anti-aérien en 1938. Non accessible aux PMR, 62 marches à descendre.
Déroulement : Visite guidée des champs de bataille en car ; Déjeuner dans un restaurant local ; Visite guidée du Musée de la Somme ; Animation sur l'équipement du soldat au front.

Tarif unique comprenant : transport, visites guidées, déjeuner, animation : 37€
Maximum 60 personnes
Préinscriptions jusqu'au 31 mai



L'AGENDA de vos sorties



VISITE GUIDÉE DE LA CITÉ MÉDIÉVALE DE PROVINS AVEC SPECTACLE (77)

MARDI 5 JUILLET

Départ de Montigny à 6h30

Visite de 9h30 à 16h30

Partez à la découverte de la cité médiévale ! **Visite guidée (2h)** : Tour César, Porte Saint-Jean, Collégiale Saint-Quiriace.

Déjeuner compris : Plateaux repas servis sur l'aire de pique-nique avec un espace réservé pour le groupe.

Après-midi spectacle :

Les Aigles des remparts

Emerveillez-vous devant les aigles, les buses, les milans, le faucon, le serpentaire, les chouettes, les hiboux, et les vautours... ce ballet aérien vous laissera des souvenirs inoubliables. A l'issue du spectacle, visite de la volerie abritant 100 oiseaux de 25 espèces différentes.

Tarif unique comprenant :
transport en car, visite guidée,
déjeuner et spectacle : 49 €
Préinscription jusqu'au 24 juin.
Maximum 60 personnes

PARC DU MARQUENTERRE (80)

MARDI 12 JUILLET

Départ de Montigny à 7h

Visite de 10h30 à 16h30

Avec ses 200 hectares de dunes, forêts et marais au cœur de la réserve naturelle de la baie de Somme, le parc du Marquenterre est depuis 40 ans un haut lieu de l'ornithologie en Europe et sert de refuge à des milliers d'oiseaux migrateurs. Les guides naturalistes vous attendent pour vous expliquer le mode de vie de leurs hôtes. N'hésitez pas à leur poser toutes vos questions ! Déjeuner à la Tablee du Marquenterre. On aime la cuisine originale du jeune chef talentueux qui propose une cuisine en bocal de produits frais et locaux. Après-midi libre : tendez l'oreille, ouvrez grand les yeux, respirez, reconnectez vous avec la nature.

Tarif unique comprenant : transport en car,
visite guidée, déjeuner, temps libre : 39€
Préinscription jusqu'au 24 juin
Maximum 47 personnes



JOURNÉE LIBRE À HOULGATE (14)

JEUDI 11 AOÛT

Départ de Montigny à 7h

Retour d'Houlgate à 18h

Située dans le pays d'Auge en Normandie, cette cité balnéaire est réputée pour son architecture typique de la Belle Époque. Flâner dans les rues et sur la digue en observant les villas est un régal ! Du producteur au consommateur,

le produit frais et local se partage sous le marché couvert tous les jeudis matin.

Tarif unique comprenant : transport : 10€
Préinscriptions jusqu'au 29 juillet
Maximum 60 personnes



LES REPAS à thème

Ecole du Centre 
rue Jacques Verniol



Repas Italien Mercredi 13 avril

Préinscriptions par
téléphone jusqu'au
8 avril 2022



Repas Grec Mercredi 18 mai

Préinscriptions par
téléphone jusqu'au
13 mai 2022



Repas Antillais Mercredi 15 juin

Préinscriptions par
téléphone jusqu'au
10 juin 2022

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

VIE pratique

Plan canicule : pensez au registre de veille sanitaire



En prévision d'éventuelles rigueurs climatiques, un registre sanitaire (canicule et grand froid) est tenu par le CCAS afin d'accompagner au mieux les personnes les plus vulnérables (personnes âgées, isolées, handicapées).

Ce dernier permet, en cas de nécessité, l'intervention rapide des services sanitaires et sociaux pour les habitants de plus de 65 ans pouvant être mis à l'épreuve par des conditions difficiles.

Aussi, si vous pensez avoir besoin d'aide ou si vous avez connaissance de personnes susceptibles d'être concernées dans votre entourage, n'hésitez pas à contacter le CCAS ou le service Retraités, qui suivront avec attention chaque situation. L'inscription sur le registre de veille sanitaire est confidentielle. Elle peut être faite par vous-même ou par un proche auprès du service Retraités ou en ligne sur www.montigny95.fr (rubrique *Mes démarches, Solidarité*).



Vaccinations municipales publiques et gratuites

Dans le cadre de ses actions en matière de santé et de prévention la ville organise mensuellement des séances de vaccinations gratuites à destination des Igny-montains de tout âge.

Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 6 avril, 11 mai et 15 juin 2022 de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.





Activités
proposées à
Montigny !

CALENDRIER

AVRIL

- ATELIER RECUEIL DE MÉMOIRE**
 MARDI 12 AVRIL
- REPAS ITALIEN**
 MERCREDI 13 AVRIL
- CUEILLETTE FRAÎCHEUR À CERGY**
 MERCREDI 13 AVRIL
 MERCREDI 20 AVRIL



- CABARET THÉÂTRE LE PETIT CASINO (PARIS)**
 JEUDI 21 AVRIL



MAI

- GARDEZ LA FORME !**
 LUNDI 9 MAI
 LUNDI 30 MAI
- ATELIER + DE PAS**
 VENDREDI 13 MAI
 VENDREDI 20 MAI
 VENDREDI 27 MAI
- ATELIER SOPHROLOGIE**
 MARDI 10 MAI
 MARDI 17 MAI
 MARDI 24 MAI
 MARDI 31 MAI



- REPAS GREC**
 18 MAI
- SPECTACLE SKETCH DU SOSIE DE COLUCHE**
 LUNDI 23 MAI
- CUEILLETTE FRAÎCHEUR À CERGY**
 MERCREDI 18 MAI
 MERCREDI 25 MAI
- VISITE DU CHÂTEAU DE VERSAILLES**
 MARDI 31 MAI

JUIN JUILLET AOÛT

- ATELIER + DE PAS**
 VENDREDI 3 JUIN
 VENDREDI 10 JUIN
 VENDREDI 17 JUIN
- GARDEZ LA FORME !**
 LUNDI 13 JUIN
 LUNDI 27 JUIN
- REPAS ANTILLAIS**
 MERCREDI 15 JUIN
- MUSÉE DE LA SOMME**
 LUNDI 23 JUIN
- VISITE GUIDÉE DE LA CITÉ MÉDIÉVALE DE PROVINS**
 MARDI 5 JUILLET
- PARC DU MARQUENTERRE**
 MARDI 12 JUILLET
- JOURNÉE À HOULGATE**
 JEUDI 11 AOÛT



**JE COCHE LES SORTIES AUXQUELLES
JE COMPTE PARTICIPER !**

* Sous réserve de l'évolution de la crise sanitaire.