

L'écho DES RETRAITÉS

SEPTEMBRE
2022

**Vendredi 9
décembre 2022**

**Visite du marché
de Noël de Lille**



Ville de
Montigny
Lès Corbeilles



édito

Madame, Monsieur,

C'est de nouveau avec joie que je vous adresse cette édition de « l'Echo des Retraités » dans laquelle vous retrouverez toutes les actions culturelles, sportives, ludiques proposées jusqu'à la fin de l'année.

Avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées, nous espérons que vous serez nombreux à venir profiter de ces moments de convivialité et de divertissement, des moments importants qui favorisent, à nos yeux, le bien vivre-ensemble ! C'est d'ailleurs dans l'objectif de vous associer toujours plus à l'élaboration de notre programmation, pour qu'elle corresponde à vos attentes, que nous avons réuni pour la première fois le 7 juin, les membres de la Commission Seniors nouvellement constituée : sept habitants, tirés au sort sur la liste électorale et la liste des inscrits au service retraités, la composent.

Ces derniers, après s'être vus présenter les grandes orientations budgétaires du service Retraités, ont choisi parmi différentes propositions la destination du séjour retenu cet été. Ils ont aussi élaboré conjointement le programme des sorties culturelles présentées dans cet Echo. La Commission Seniors se réunira de nouveau à la rentrée pour préparer le 1^{er} trimestre 2023 (lire p. 7).

C'est dans le même état d'esprit, que le service Retraités ouvre dès à présent une boîte à idées pour recueillir l'ensemble de vos suggestions. Ces dernières seront relevées régulièrement et soumises aux membres de la Commission Seniors.

Aussi, en cette période de l'année, je sais votre envie de découvrir le programme complet de toutes les animations prévues à l'occasion de la Semaine bleue 2022 qui se déroulera à partir du 3 octobre. Un peu de patience, vous le recevrez en septembre dans votre boîte aux lettres. Cette année, le thème national de cette Semaine est « Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues ». Nul doute que la crise sanitaire que nous vivons, mais aussi les périodes de canicule et les différents scandales qui bousculent les établissements hospitaliers pour personnes âgées dépendantes auront permis certaines prises de conscience qu'il convient d'accompagner pour lutter contre l'isolement de nos seniors.

A toutes et à tous, je vous souhaite une excellente rentrée !

Jean-Noël CARPENTIER, votre maire.

L'AGENDA de vos sorties


Activités
proposées à
Montigny !



SÉANCES D'INITIATION AU QI GONG

Salle de danse de l'Espace
Nelson-Mandela

Le QI GONG permet de favoriser peu à peu la conscience du corps, de renforcer l'énergie et de rétablir l'équilibre intérieur. L'enseignement est progressif et adapté à chacun.

Les cours du trimestre auront lieu les mardis 27 septembre, 11 et 18 octobre, 8 et 22 novembre et 6 et 13 décembre de 14h à 16h.

Tenue de sport, chaussons ou chaussettes antidérapantes et tapis de sol recommandés.

Tarifs : 3 € / séance. Groupe de 20 personnes maximum. Préinscriptions auprès du service retraités.



« BIEN DANS SON ASSIETTE »

Au Foyer Club Municipal

L'atelier « *Bien dans son assiette* » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé. Décliné en 5 séances, animé par un professionnel, cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en redécouvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée

Une première réunion d'information aura lieu le jeudi 3 novembre de 14h30 à 16h, suivie de cinq séances qui se dérouleront les jeudis 10, 17 et 24 novembre ainsi que les 1^{er} et 8 décembre de 14h à 16h.

**Groupe de 15 personnes maximum
Préinscriptions auprès du service retraités.**



INITIATION À LA DANSE EN LIGNE

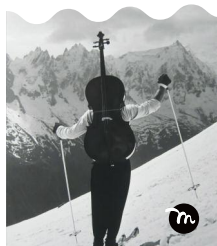
Salle de danse de l'Espace Nelson-Mandela

Cette activité contribue au maintien des capacités de mémorisation, d'équilibre et de coordination, grâce à l'apprentissage de danses dans une ambiance conviviale. **Les cours du trimestre auront lieu les jeudis 22 et 29 septembre, 13 et 20 octobre, 10, 17 et 24 novembre et enfin les 8 et 15 décembre de 10h à 11h30.**

**Tarifs : 3 € / séance / Groupe de 12 personnes maximum
Préinscriptions auprès du service retraités.**

LES APRÈS-MIDI DE L'ART

Espace corot



L'Espace Corot - Maison des Talents, propose une dizaine d'expositions temporaires chaque année aux habitants de la commune. Ces expositions sont gratuites et en accès libre.

Nous vous proposons des visites commentées suivies d'une collation sucrée les jeudis de 15h à 17h :

→ **20 octobre** (la photographie de Robert Doisneau)

→ **15 décembre** (l'univers de Chantal Dufour et Manoli Gonzalez)

→ **26 janvier 2023** (la peinture de Louis et Sylvain Lepage)

Préinscriptions auprès du service Retraités.

THÉ DANSANT

SPÉCIAL HALLOWEEN

Centre de loisirs Ciel

A l'approche de la fête d'Halloween le service retraités organise mercredi 19 octobre de 14h à 18h un thé dansant au centre de loisirs Ciel (62 avenue Fernand-Bommelle).

Pour l'occasion n'hésitez pas à venir déguisés pour danser parmi les citrouilles, squelettes et toiles d'araignées...

Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 7 octobre.



ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

Espace Numérique Municipal

Selon votre niveau, vos besoins et les outils numériques que vous utilisez, nous vous proposons un apprentissage complet, un soutien ponctuel spécifique ou un approfondissement de vos acquis.

Ces accompagnements sont organisés au sein de l'Espace-Numérique-Municipal, par petits groupes, les mercredis matin à 9h30 ou à 10h45 en fonction de votre niveau. Les 28 septembre, 12 et 19 octobre, les 9 et 23 novembre et le 7 décembre.

Groupes de 6 personnes maximum. Préinscriptions auprès du service Retraités.

APRÈS-MIDI LOTO

Centre de loisirs Ciel

Venez participer à notre après-midi loto, mercredi 30 novembre, de 14h à 16h30 au centre de loisirs Ciel. Aucun risque d'être mis en échec, le hasard s'occupe de désigner les vainqueurs !

Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 18 novembre.



CUEILLETTE DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À CERGY

Empruntez notre navette, direction la cueillette de Cergy ! En vous promenant dans les allées, vous pourrez cueillir des fruits et légumes frais, cultivés de manière durable et raisonnée. Possibilité également de cueillir quelques fleurs.

Rendez-vous les vendredis 30 septembre et 14 octobre. Départ de Montigny à partir de 9h30

Groupes de 7 personnes maximum. Préinscriptions auprès du service Retraités.



VISITE ENQUÊTE : « LE PRISONNIER DE LA BASTILLE »

MARDI 27 SEPTEMBRE

Départ de Montigny à 12h.

Le 14 juillet 1789, Paris s'apprête à vivre l'une des journées les plus marquantes de son Histoire. Faites la connaissance de Maxime Delavoie, un authentique Parisien de l'époque, et revivez à ses côtés la journée la plus mythique de l'Histoire de France. Votre mission sera de libérer un prisonnier enfermé dans la plus célèbre des prisons royales : le fort de la Bastille.

Tarif unique comprenant : transport en car et visite guidée : 17,25€ ; Groupe de 57 personnes maximum. Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 17 septembre

SALON DU CHOCOLAT

**PARIS 15^E - PORTE-DE-VERSAILLES
VENDREDI 28 OCTOBRE**

Départ de Montigny à 10h.

Chocolatiers, chefs pâtisseries, confiseurs, producteurs de cacao, blogueurs food : ils partagent avec vous leur passion et mettent en avant du chocolat venant des quatre coins du monde. Grâce aux animations, démonstrations et ateliers de pâtisserie, venez découvrir et déguster le chocolat sous toutes ses coutures.

Tarif unique comprenant : transport en car et visite libre du salon : 11,25€.
Groupe de 57 personnes maximum.
Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 14 octobre.



GUINGUETTE CHEZ FIFI

**NOGENT-SUR-MARNE
VENDREDI 18 NOVEMBRE**

Départ de Montigny à 18h

Prestation de 19h30 à 23h.

Venez découvrir ou redécouvrir ce lieu qui a su conserver l'ambiance très authentique des guinguettes d'antan. L'occasion de profiter d'un diner et d'une piste de danse sur les rives de la Marne.

Tarif unique comprenant : transport en car et diner beaujolais dansant : 40,25€
Groupe de 60 personnes maximum.
Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 29 octobre.

L'AGENDA de vos sorties



LA SEMAINE BLEUE 2022

**DU LUNDI 3 AU
VENDREDI 7 OCTOBRE**

Sorties, repas animé, ateliers FAB LAB... sont au programme de cette nouvelle édition 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 23 septembre.**



VISITE DU MARCHÉ DE NOËL DE LILLE

*Journée
libre*

VENDREDI 9 DÉCEMBRE

Départ de Montigny à 9h - Retour à Montigny
aux alentours de 19h30.

À l'approche des fêtes de Noël venez découvrir la magie du cœur de Lille, c'est un véritable conte de fée qui prend vie ! Pendant le marché de Noël, 83 chalets se trouvent sur la Place Rihour. Vous y trouverez des cadeaux faits mains par des artisans venus des quatre coins du monde ! Vous pourrez également y découvrir les spécialités culinaires de la région. Dégustez du délicieux pain d'épice sur place avec un bon vin chaud.

Tarif unique comprenant : transport en car : 10,50€.

Groupe de 60 personnes maximum.

**Préinscriptions auprès du service Retraités
jusqu'au 25 novembre**

LE BANQUET DE NOËL 2022

LE SAMEDI 17 DÉCEMBRE 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 seniors ? Vous serez destinataire d'un courrier accompagné d'un coupon-réponse qu'il conviendra de retourner dans les délais impartis. Si vous souhaitez y participer, vous recevrez en retour de votre coupon-réponse, une invitation nominative qu'il faudra présenter le jour de la réception. À l'occasion du banquet des anciens, un transport gratuit sera mis à votre disposition.



LES REPAS à thème

Ecole du Centre 
rue Jacques Verniol



Repas *Semaine Bleue* Mercredi 5 octobre

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 23 septembre



Repas *Beaujolais* Mercredi 23 novembre

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 16 novembre



Repas *Recettes d'hiver* Mercredi 25 janvier 2023

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 18 janvier 2023

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

VIE pratique

Vous avez une idée, nous avons la boîte !



Vous avez des souhaits, des propositions, des pistes d'amélioration, des suggestions de nouvelles activités, excursions, animations... pour enrichir votre programme en direction des séniors ? Alors n'hésitez pas à venir partager vos idées ! Pour ce faire, le service des retraités ouvre une boîte à idées à votre intention. Cette dernière se situe au Foyer Club Municipal, place de la Libération.

Vous ne souhaitez pas vous déplacer, aucun soucis, vous pouvez nous adresser un message à l'adresse email dédiée aux séniors : retraites@ville-montigny95.fr Les suggestions reçues seront relevées régulièrement et soumises pour avis aux membres de notre « commission séniors » nouvellement constituée !

Vaccinations municipales publiques et gratuites (hors COVID) :



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 Ignymontains de tout âge. Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront **les mercredis 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre et 11 janvier 2023, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.**

La commission Senior en ordre de marche !

Elle réunit sept Ignymontains, âgés de 65 ans et plus, et a pour objectif de créer une dynamique autour et avec les séniors. Cette commission est consultative. Elle peut être source d'idées et de propositions, avec pour vocation de faire remonter les attentes et les besoins spécifiques de nos retraités. La commission s'est réunie, pour la première fois, le 7 juin dernier et le fera de nouveau 2 à 4 fois par an. Elle est présidée par Monsieur le Maire, Jean-Noël Carpentier et la conseillère municipale déléguée aux personnes âgées, Christine Denis.



Grâce à la commission Senior, des sorties comme celle à Houlgate en août peuvent être organisées.



Activités
proposées à
Montigny !

CALENDRIER

SEPTEMBRE

☒ SÉANCES DE QI GONG

☐ 27 SEPTEMBRE

☒ INITIATION À LA
DANSE EN LIGNE

☐ 22 SEPTEMBRE

☐ 29 SEPTEMBRE

☒ ACCOMPAGNEMENT
AU NUMÉRIQUE

☐ 28 SEPTEMBRE

VISITE ENQUÊTE :
**LE PRISONNIER
DE BASTILLE**

☐ 27 SEPTEMBRE

CUEILLETTE DE
FRAICHEUR À CERGY

☐ 30 SEPTEMBRE

OCTOBRE

☒ SÉANCES DE QI GONG

☐ 11 OCTOBRE

☐ 18 OCTOBRE

☒ INITIATION À LA
DANSE EN LIGNE

☐ 13 OCTOBRE

☐ 20 OCTOBRE

CUEILLETTE DE
FRAÎCHEUR À CERGY

☐ 14 OCTOBRE

☒ ACCOMPAGNEMENT
AU NUMÉRIQUE

☐ 12 OCTOBRE

☐ 19 OCTOBRE

☒ LES APRÈS-MIDI DE L'ART

☐ 20 OCTOBRE

☒ THÉ DANSANT
SPÉCIAL HALLOWEEN

☐ 19 OCTOBRE

**SALON DU CHOCOLAT
PARIS 15ÈME**

☐ 28 OCTOBRE

LA SEMAINE BLEUE

☐ DU 3 AU 7 OCTOBRE

Repas à thème :
semaine bleue 5 octobre

NOVEMBRE

☒ SÉANCES DE QI GONG

☐ 8 NOVEMBRE

☐ 22 NOVEMBRE

☒ INITIATION À LA
DANSE EN LIGNE

☐ 10 NOVEMBRE

☐ 17 NOVEMBRE

☐ 24 NOVEMBRE

☒ ATELIER « BIEN DANS
SON ASSIETTE »

☐ 3 NOVEMBRE

☐ 10 NOVEMBRE

☐ 17 NOVEMBRE

☐ 24 NOVEMBRE

☒ ACCOMPAGNEMENT
AU NUMÉRIQUE

☐ 9 NOVEMBRE

☐ 23 NOVEMBRE

☒ APRÈS-MIDI LOTO

☐ 30 NOVEMBRE

GUINGUETTE CHEZ FIFI

☐ 18 NOVEMBRE

☒ REPAS À THÈME :
BEAUJOLAIS

☐ 23 NOVEMBRE

DÉCEMBRE

☒ SÉANCES DE QI GONG

☐ 13 DÉCEMBRE

☒ INITIATION À LA
DANSE EN LIGNE

☐ 8 DÉCEMBRE

☐ 15 DÉCEMBRE

☒ ATELIER « BIEN DANS
SON ASSIETTE »

☐ 1^{ER} DÉCEMBRE

☐ 8 DÉCEMBRE

☒ LES APRÈS-MIDI DE L'ART

☐ 15 DÉCEMBRE

☒ ACCOMPAGNEMENT
AU NUMÉRIQUE

☐ 7 DÉCEMBRE

**VISITE DU MARCHÉ
DE NOËL À LILLE**

☐ 9 DÉCEMBRE

☒ BANQUET DE NOËL

☐ 17 DÉCEMBRE



JANVIER

☒ REPAS À THÈME :
RECETTES D'HIVER

☐ 25 JANVIER

☒ LES APRÈS-MIDI
DE L'ART

☐ 26 JANVIER



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

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

Service retraités place de la Libération

Tel : 01 30 26 30 26 - retraites@ville-montigny95.fr