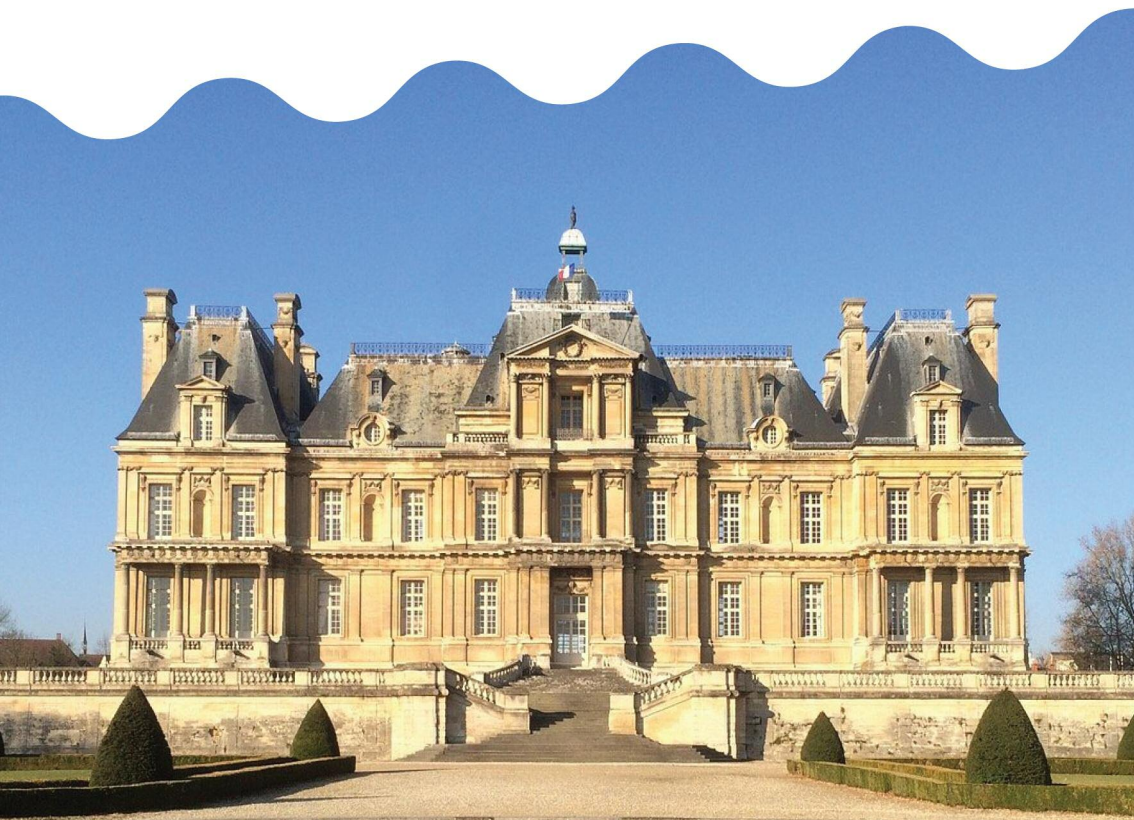


L'écho DES RETRAITÉS

JANVIER
2023



**Vendredi
20 janvier**

**À la découverte
du château de
Maisons-Laffitte**



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles



édito

Madame, Monsieur,

2022 s'est achevée pour laisser place à 2023 ! Aussi, en ce début d'année nouvelle, nous sommes heureux, avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées et handicapées, l'ensemble de la Municipalité et des membres du Conseil d'administration du CCAS, de vous adresser tous nos meilleurs vœux de santé, de joie et de bonheur !

Traditionnellement, janvier est le mois des nouveautés et des bonnes résolutions !

Aussi, c'est avec grand plaisir que je vous adresse ce nouveau numéro de votre Echo des Retraités. Vous y trouverez toute l'actualité du service Retraités ainsi que l'ensemble des divertissements organisés à votre attention.

Sport, ateliers de prévention santé, galettes des rois et crêpes party, sorties culturelles, croisière parisienne, découvertes d'activités numériques, après-midi karaoké ou loto, repas à thème... Tel est le programme riche et enthousiasmant que nous vous avons préparé en ce début d'année !

N'hésitez pas à venir nombreux vous divertir en toute convivialité !

Bien évidemment, nous n'oublions pas les plus vulnérables et vous rappelons que le CCAS tient un registre de veille sanitaire qui, en période de grand froid, lui permet d'exercer une vigilance accrue à l'égard des personnes pouvant être mises à l'épreuve des conditions climatiques difficiles. Vous pouvez vous y inscrire si vous en ressentez le besoin ou faire inscrire l'un de vos proches en contactant le service Retraités.

Bonne Année 2023 !

Jean-Noël CARPENTIER, votre maire.

L'AGENDA de vos sorties


Activités
proposées à
Montigny !



SÉANCES DE QI GONG

Salle Nelson-Mandela

Le QI GONG permet de favoriser la conscience du corps, de renforcer votre énergie et de développer calme, relâchement, coordination, équilibre et concentration. L'enseignement est progressif et adapté à chacun, pour se sentir bien au quotidien.

Cours tous les 15 jours les mardis après-midi de 14h à 16h, les 10 et 24 janvier/ les 7 et 14 février / les 7 et 21 mars 2023.

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.



DANSES EN LIGNE

Salle Nelson-Mandela

Venez prendre un cours de danses en ligne ! Cette activité contribue au maintien des capacités de mémorisation, d'équilibre et de coordination, grâce à l'apprentissage des danses dans une ambiance conviviale. Elle procure un sentiment de détente et favorise les échanges et les relations entre les membres du groupe.

Cours tous les jeudis matin de 10h à 11h30 les 12, 19, 26 janvier/ les 9, 16 février / les 9, 16, 23 et 30 mars 2023.

**Groupe de 15 personnes maximum
Tarif : 3 € / séance. Renseignements et préinscriptions auprès du service retraités.**

ATELIER GYMNASTIQUE CÉRÉBRAL

Foyer Club Municipal

Dans le cadre des ateliers « Bien vieillir » organisés par Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF), nous vous proposons de participer à un nouveau cycle d'ateliers de prévention santé portant sur la gymnastique cérébrale. En vieillissant, de nombreuses personnes se plaignent de petits « trous de mémoire ». Ce n'est pas une fatalité ! Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation.



Ce cycle se compose de six séances adaptées au niveau et aux attentes de chacun.

Les séances se dérouleront les jeudis de 14h30 à 16h30. Les 9, 16, 23 et 30 mars / les 6 et 13 avril 2023.

**Groupe de 15 personnes maximum.
Tarif : gratuit. Renseignements et préinscriptions auprès du service retraités.**



GALETTE DES ROIS AVEC THÉ DANSANT

Salle René Char
(Espace Léonard-de-Vinci)

LUNDI 30 JANVIER À 14H



Thé dansant avec DJ. Venez danser tout l'après-midi dans une ambiance conviviale seul(e), à deux ou entre ami(e)s ! N'hésitez pas à venir vous défouler sur de la valse, du rock, du tango... avant de désigner vos reines et rois !

Activité gratuite. Renseignements et inscriptions auprès du service retraités jusqu'au 16 janvier 2023

CRÊPES PARTY

Foyer Club Municipal

JEUDI 2 FÉVRIER À 14H30

Venez participer à un après-midi crêpes party pour fêter entre amis la Chandeleur ! Autant le dire, il est tout aussi plaisant d'entendre la pâte frémit sur la crêpière et de la voir prendre une couleur dorée, que de la déguster !

Activité gratuite. Maximum 30 personnes - Renseignements et inscriptions auprès du service retraités jusqu'au 23 janvier 2023



CHÂTEAU DE MAISONS-LAFFITTE

VENDREDI 20 JANVIER

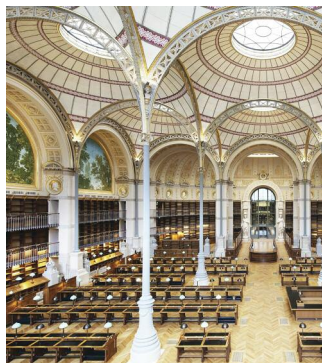
Départ de Montigny à 14h

Le château de Maisons-Laffitte est un chef-d'œuvre de l'architecte François Mansart. La visite débutera par le rez-de-chaussée où vous pourrez admirer, le vestibule, l'escalier d'honneur, la salle à manger du comte d'Artois, l'appartement et la chambre du Roi, la grande salle et autres belles pièces, le sous-sol où se trouve la chambre aux bains, la cuisine et pour finir les jardins.

Tarif unique comprenant : transport en car, visite guidée : 6,50€. Visite guidée d'1h30 – Prévoir un peu de marche. Maximum 58 personnes.

Renseignements et préinscriptions auprès du service retraités jusqu'au 13 janvier

Sortie facturée en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.



VISITE DE LA BIBLIOTHÈQUE FRANÇOIS-MITTERRAND

VENDREDI 17 FÉVRIER

Départ de Montigny à 14h15

Cette exploration du plus grand des sites de la bibliothèque Nationale de France plonge le visiteur au cœur de l'histoire et de l'architecture de ce bâtiment. La visite permet d'explorer, de façon privilégiée, les coulisses normalement inaccessibles de la bibliothèque, de comprendre son fonctionnement et d'accéder au belvédère pour admirer une magnifique vue panoramique de Paris. La visite se terminera par une pause gourmande (non comprise dans la prestation) au Café des Globes.

Tarif unique comprenant : transport en car et visite guidée : 10,25€. Visite guidée avec conférencier d'1h30. Maximum 47 personnes - Renseignements et préinscriptions auprès du service retraités jusqu'au 27 janvier.

Sortie facturée en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.



CROISIÈRE DANS LE VIEUX PARIS

VENDREDI 31 MARS

Départ de Montigny à 13h

Découvrez le charme du canal Saint-Martin aux eaux tranquilles, bordé d'arbres centenaires et enjambé par d'élégantes passerelles. Du parc de la Villette au joli port de plaisance de Paris Arsenal, vous franchirez 4 écluses et 2 ponts tournants puis glisserez sous la mystérieuse et spectaculaire voûte de la Bastille. Une croisière promenade poétique et insolite au cœur d'un des quartiers les plus branchés de Paris.

Goûter à la brasserie le Faltaff place de la Bastille. Tarif unique comprenant : transport en car, croisière commentée, goûter : 45,25€ - Croisière de 2h30. Maximum 47 personnes. Préinscriptions auprès du service retraités jusqu'au 3 mars

Sortie facturée en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.



ATELIERS FAB LAB

À l'école Yves-Coppens

Connaissez-vous le FAB LAB de Montigny ? Ce laboratoire doté d'outils de fabrication numériques mis à disposition du public dans le but de les faire découvrir. Nous vous proposons de venir vous familiariser avec nos imprimantes 3D en personnalisant de petits objets. Les possibilités sont nombreuses et tous les bricoleurs ou les curieux sont les bienvenus !

Les mercredis suivants de 14h à 16h30

25 janvier : customisation pochettes nouvel an chinois / **8 février :** création de badges thème Carnaval / **8 mars :** journée de la Femme customisation de mugs / **22 mars :** customisation tote bags thème aquatique.

Activité gratuite. Groupes de 6 personnes maximum. **Renseignements et inscriptions auprès du service retraités.**

L'AGENDA de vos sorties



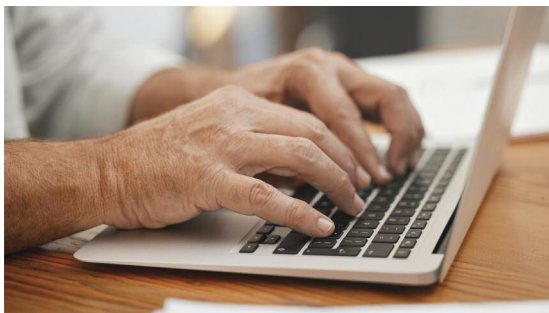
KARAOKÉ

MERCREDI 8 FÉVRIER

De 14h à 17h salle René-Char

Vieille comme le monde, la musique réveille émotions et nous apporte son lot de plaisir. Les vertus du chant sont multiples, alors venez chanter lors d'un karaoké alliant à la fois chansons récentes et plus anciennes suivi d'un quiz musical et d'éventuelles danses endiablées avec les jeunes du CMEJ et de nos centres de loisirs !
Echauffez vos cordes vocales et le micro est à vous !

Activité gratuite.
Groupe de 45 personnes maximum. Renseignements et inscriptions auprès du service retraités jusqu'au 3 février 2023



ATELIER INFORMATIQUE

Espace Nelson-Mandela

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 25 janvier, 1er, 8 et 15 février puis les 8, 15, 22 et 29 mars, de 9h30 à 11h30

Activité gratuite. Groupes de 6 personnes maximum. Inscriptions auprès du service retraités.



LOTO

MERCREDI 22 MARS

De 14h à 17h salle René Char

Ce jeu ancestral est basé sur la convivialité, l'échange mais également la concentration, l'écoute et l'entraide. Aucun risque d'être mis en échec, le hasard s'occupe de désigner les vainqueurs !

Activité gratuite. Groupe de 45 personnes maximum. Renseignements et inscriptions auprès du service retraités jusqu'au 15 mars 2023

LES REPAS à thème

Ecole du Centre 
rue Jacques Verniol
à partir de 12h



Repas Montagnard Mercredi 25 janvier

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 18 Janvier 2023



Repas Bourguignon Mercredi 15 février

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 8 février 2023



Repas Printanier Mercredi 15 mars

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 8 mars 2023

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

VIE pratique

Grand froid : pensez au registre de veille sanitaire

Un registre d'urgence (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. 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 tous les mois des séances de vaccinations gratuites à destination des Ignymontains de tout âge.

Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 11 janvier, 8 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai et 7 juin 2023, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

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 seniors ? N'hésitez pas à partager vos idées ! Pour ce faire, le service Retraités ouvre une boîte à idées à votre intention. Cette dernière se trouve au Foyer Club Municipal, place de la Libération. Vous ne souhaitez pas vous déplacer, aucun souci, vous pouvez nous adresser un message à l'adresse email dédiée aux seniors : retraites@ville-montigny95.fr. Les suggestions reçues seront relevées régulièrement et soumises pour avis aux membres de notre Commission Seniors !





Activités
proposées à
Montigny !

CALENDRIER

JANVIER

SÉANCES DE QI GONG

- ☐ 10 JANVIER
☐ 24 JANVIER

DANSES EN LIGNE

- ☐ 12 JANVIER
☐ 19 JANVIER
☐ 26 JANVIER

VISITE DU CHATEAU À MAISONS LAFITTE

- ☐ 20 JANVIER



ATELIER FAB LAB

- ☐ 25 JANVIER

REPAS CAMPAGNARD

- ☐ 25 JANVIER

GALETTE DES ROIS

- ☐ 30 JANVIER



FÉVRIER

SÉANCES DE QI GONG

- ☐ 7 FEVRIER
☐ 14 FEVRIER

DANSES EN LIGNE

- ☐ 9 FEVRIER
☐ 16 FEVRIER

ATELIER FAB LAB

- ☐ 8 FEVRIER

KARAOKE

-  INTERGENERATIONNEL
☐ 8 FEVRIER

ATELIER INFORMATIQUE

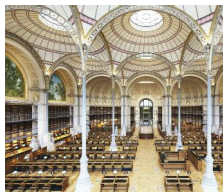
- ☐ 1^{ER} FEVRIER
☐ 8 FEVRIER
☐ 15 FEVRIER

REPAS BOURGUIGNON

- ☐ 15 FEVRIER

VISITE BIBLIOTHEQUE NATIONALE

- ☐ 17 FEVRIER



MARS

SÉANCES DE QI GONG

- ☐ 7 MARS
☐ 21 MARS

ATELIER GYMNASTIQUE CEREBRAL

- ☐ 9 MARS
☐ 16 MARS
☐ 23 MARS
☐ 30 MARS

DANSES EN LIGNE

- ☐ 9 MARS
☐ 16 MARS
☐ 23 MARS
☐ 30 MARS

ATELIER FAB LAB

- ☐ 8 MARS
☐ 22 MARS

LOTO

- ☐ 22 MARS

REPAS PRINTANIER

- ☐ 15 MARS

CROISIERE DANS LE VIEUX PARIS

- ☐ 31 MARS



**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