

L'écho DES RETRAITÉS

AVRIL
2023

Vendredi 21 juillet

**Sortie en bord de mer à
Arromanches-les-Bains**



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles



édito

Madame, Monsieur,

Les beaux jours reviennent ... L'occasion pour le service Retraités de vous proposer, pour la période printemps-été, un programme d'animations riches et variées.

Contribuer au bien-être des Ignymontains en favorisant le lien social et la proximité est essentiel. C'est pourquoi nos services œuvrent au quotidien pour rompre l'isolement des plus vulnérables. C'est dans cette optique que la Ville et le CCAS proposent, dans le cadre de la programmation estivale, des distractions, activités, sorties, animations sportives et culturelles pour tous !

Plus largement, visites culturelles, repas à thème, après-midi karaoké, activités numériques, ou bien encore escapades estivales en bord de mer jalonnent les prochains mois... Parmi les nouveautés, nous vous proposons, en partenariat avec la bibliothèque Georges-Brassens, de devenir, si vous le souhaitez, membre du club de lecture mis en place à votre attention. Ce dernier a vocation à vous faire découvrir de nouveaux genres littéraires à travers des suggestions des bibliothécaires, ou bien encore de discuter entre amis de vos coups de cœur littéraires en échangeant vos points de vue. Découvrez l'ensemble du programme élaboré pour vous en parcourant les rubriques de votre Echo des Retraités.

Aussi, nous chercherons dans les prochains mois à recueillir, à nouveau, vos témoignages, vos anecdotes sur la ville ou vos photographies, dans le cadre du projet de musée qui prendra place à l'Hôtel de Ville en 2024, un projet qui avance bien.

Enfin, nous vous rappelons que le service Retraités tient à jour un registre nominatif des personnes vulnérables. Ce registre permet au CCAS et au service Retraités d'assurer une surveillance sanitaire accrue en période estivale et plus particulièrement en cas de déclenchement d'une « alerte canicule » par les services de la Préfecture. N'hésitez donc pas, à vous inscrire ou à inscrire l'un de vos proches en contactant le service Retraités.

Avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées, nous vous souhaitons, d'avance, à toutes et à tous un très bel été.

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 développer calme, relâchement, coordination, équilibre et concentration. L'enseignement est progressif et adapté à chacun, pour se sentir bien au quotidien.

Les cours se déroulent tous les 15 jours les mardis après-midi de 14h à 16h à l'Espace Nelson-Mandela les 4 et 18 avril, 9 et 23 mai, et 6 et 20 juin 2023.

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

Groupe de 20 personnes maximum.

Tarifs : 3 € / séance. 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.

Les cours se déroulent tous les jeudis matin de 10h à 11h30 à l'Espace Nelson-Mandela les 13 et 20 avril, 11 et 25 mai, et les 1^{er}, 8, 15, 22, 29 juin 2023.

Groupe de 15 personnes maximum

Tarif : 3 € / séance. Préinscriptions sur place ou par téléphone.

CLUB DE LECTURE SENIORS

Bibliothèque Georges-Brassens

Nous vous proposons, en partenariat avec la bibliothèque Georges Brassens, de devenir membre du nouveau club de lecture qui vous est réservé. Ce club a pour vocation de faire découvrir de nouveaux genres littéraires au travers des suggestions des bibliothécaires, de permettre une ouverture d'esprit en échangeant vos points de vue et de développer vos compétences en communication par le biais de la prise de parole en public. Au programme également : goûters, échanges de livres, rencontres littéraires, visite de lieux en particulier...



Les rencontres se dérouleront au sein de la bibliothèque sur des créneaux réservés le vendredi matin. Les premières séances de lecture se dérouleront les vendredis 21 avril et 9 juin 2023 de 10h à 12h.

Groupe de 15 personnes maximum.

Tarif : gratuit mais nécessite une inscription à la bibliothèque (5 € l'année). Renseignements et inscriptions sur place ou par téléphone.



BALADE COMMENTÉE À SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

VENDREDI 21 AVRIL

Départ de Montigny à 13h30

Nous vous invitons à découvrir le massif forestier de Saint-Germain-en-Laye en compagnie d'un guide-animateur. L'histoire millénaire de son territoire commence avec les premiers Capétiens et se poursuit avec l'histoire plus récente dont les batteries évoquent la fin du XIX^e siècle. Le parcours est jalonné d'arbres remarquables. Balade d'environ 5 km. Boucle de 2h30. Niveau facile. Se munir d'une gourde.

Tarif unique comprenant : transport en car, balade commentée : 15,25€. Maximum 58 personnes - **Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 12 Avril.**

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



MUSÉE DES ARTS FORAINS

VENDREDI 26 MAI

Départ de Montigny à 13h

Vous retrouver votre âme d'enfant sur les attractions d'antan et embarquez pour un voyage intemporel lors de la visite du Musée des Arts Forains ! La règle d'or de cette visite spectacle est d'ouvrir grand les yeux en se laissant guider. Vous vous émerveillerez de cette étonnante réunion d'objets et de spectacles musicaux. Monter sur des manèges centenaires et pédaler sur le manège de vélocipèdes, comme le faisaient nos aînés en 1897, restera une expérience inoubliable. A l'issue de la visite vous reprendrez le car direction une brasserie située rue de Bercy pour prendre un goûter.

Tarif unique comprenant : transport en car, visite guidée d'1h30, goûter : 46,25€. Maximum 58 personnes - **Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 5 mai.**

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



MAIRIE DE PARIS

LUNDI 12 JUIN Départ de Montigny à 8h30

Découverte de l'Hôtel de Ville de la capitale. Ce lieu emblématique, siège des institutions municipales depuis le XIV^e siècle, a été témoin de bien des événements qui ont marqué l'histoire de France. Vous découvrirez notamment tous les salons de réception, l'escalier d'Honneur et la salle du Conseil de Paris. Cette visite sera suivie d'un déjeuner dans une brasserie parisienne face à l'Hôtel de ville.

Tarif unique comprenant : transport en car, visite guidée d'1h30, déjeuner : 30,25€. Maximum 58 personnes. **Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 22 mai.**

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

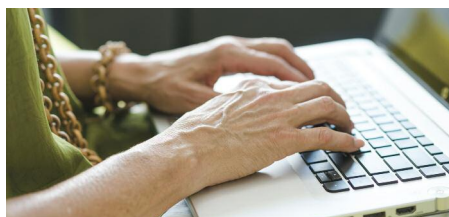


APRES-MIDI KARAOKÉ

MERCREDI 17 MAI De 14h à 17h
au Foyer Club Municipal

Les vertus du chant sont multiples, alors venez chanter lors d'un karaoké alliant à la fois chansons récentes et plus anciennes avec les jeunes de nos centres de loisirs ! Échauffez vos cordes vocales et le micro est à vous !

Groupe de 40 personnes maximum -
Activité gratuite. **Inscriptions sur place**
ou par téléphone jusqu'au 11 mai.



ATELIERS NUMÉRIQUES

À l'école Yves-Coppens

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 5 et 12 avril, 17, 24 et 31 mai, 7, 14, 21 juin de 9h30 à 11h30

Activité gratuite. Groupes de 6 personnes maximum. **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 29 mars.**



JEUX DE SOCIÉTÉ

MERCREDI 7 JUIN De 14h à 17h
au Foyer Club Municipal

Vous êtes adeptes de jeux de société ? Vous voulez vous amuser et passer un moment convivial ? Cet après-midi est fait pour vous ! Trivial Pursuit, Sudoku, Triominos, Rummikub, Scrabble, Boite de 250 jeux... Un grand choix de jeux est laissé à votre disposition !

Groupe de 20 personnes maximum -
Activité gratuite. **Inscriptions sur place**
ou par téléphone jusqu'au 31 mai.



ATELIERS FAB LAB

À l'école Yves-Coppens

Le FAB LAB est un lieu où des outils numériques sont mis à disposition du public. 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 :

- **10 mai** Customisation de badges avec l'accueil de loisirs de l'école du Centre dans la perspective du carnaval.
- **14 juin** Customisation d'un mug avec une photo personnelle.
- **28 juin** Customisation d'un totebag thème les vacances.

Activité gratuite. Groupes de 6 personnes maximum. **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 28 avril.**

L'AGENDA de vos sorties

Dans le cadre de la programmation estivale, la Ville propose dans ses différents quartiers un riche programme d'animations dont certaines plus spécifiquement organisées à votre attention :

PIQUE-NIQUE AVEC CHAMPÊTRE « LA P'TITE FERME »

LUNDI 10 JUILLET

Au bois Barrais

Apportez vos sandwichs ou vos petits plats pour partager un moment convivial aux abords de la ferme éphémère. Après vous être restaurés, nous vous proposons des ateliers ludiques de découverte et soins des animaux, de médiation animale ou de soins divers...

Activité gratuite. **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 30 juin**

THÉ DANSANT ANIMÉ PAR DJ TLK De 14h à 17h

MERCREDI 12 JUILLET

Stade du Bois Barrais

MERCREDI 19 JUILLET

Salle René Char

MERCREDI 30 AOÛT

Centre de loisirs Ciel

Activité gratuite. **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 30 juin et 18 août.**

VISITE DU STADE DE FRANCE

MARDI 11 JUILLET Départ de Montigny à 14h

A un an des Jeux Olympiques 2024, le Stade de France vous ouvre ses portes. Vous commencerez votre parcours par la visite des tribunes d'où vous pourrez admirer un panorama imprenable. En véritable privilégiés, vous accéderez aux vestiaires des joueurs, puis emprunterez le tunnel qui mène au terrain. Nombre d'anecdotes vous seront contées sur l'histoire du stade.

Tarif unique comprenant : transport en car, visite guidée 1h30 : 18,25€. Maximum 60 personnes - **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 30 juin**

Sortie en bord de mer !



ARROMANCHES-LES-BAINS

VENDEDI 21 JUILLET Départ de Montigny à 8h

Au cœur des plages du débarquement de juin 1944, Arromanches doit sa renommée aux vestiges du port artificiel. Le Musée du débarquement se trouve en plein centre, face à la mer et à 10 minutes à pieds le Cinéma circulaire Arromanches 360.

Tarif unique comprenant : transport en car : 10,50€ - Maximum 60 personnes. **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 12 juillet.**

MERS-LES-BAINS

MARDI 29 AOÛT Départ de Montigny à 8h

Mers-les-Bains est une station balnéaire unique ! Le front de mer est une magnifique carte postale. La ville offre de nombreuses animations et de multiples commerces sur la Prairie. L'ambiance « vacances à la plage » provient des quelques 600 cabines installées sur la plage de galets.

Tarif unique comprenant : transport en car : 10,50€ - Maximum 60 personnes. **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 18 août.**

LES REPAS à thème

Ecole du Centre 
rue Jacques Verniol
à partir de 12h



Repas Europe de l'Est

Mercredi 19 avril

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 12 avril 2023

Repas Pays Basque

Mercredi 24 mai

Préinscriptions par téléphone
jusqu'au 17 mai 2023

Repas poisson

Mercredi 14 juin

Préinscriptions par téléphone
Jusqu'au 7 juin 2023

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

VIE pratique



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. 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 Ignymontains de tout âge.

Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 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 venir les partager ! Pour ce faire, le service Retraités ouvre deux boîtes à idées, installées au

service retraité et à l'accueil de la mairie Picasso. 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

AVRIL

- ☒ **SÉANCE DE QI GONG**
- ☐ MARDI 4 AVRIL
- ☐ MARDI 18 AVRIL
- ☒ **ATELIER NUMÉRIQUE**
- ☐ MERCREDI 5 AVRIL
- ☐ MARDI 12 AVRIL
- ☒ **DANSES EN LIGNE**
- ☐ JEUDI 13 AVRIL
- ☐ JEUDI 20 AVRIL
- ☒ **REPAS « EUROPE DE L'EST »**
- ☐ MERCREDI 19 AVRIL
- ☐ **BALADE COMMENTÉE À ST GERMAIN EN LAYE**
- ☐ VENDREDI 21 AVRIL
- ☒ **CLUB DE LECTURE**
- ☐ VENDREDI 21 AVRIL

MAI

- ☒ **SÉANCE DE QI GONG**
- ☐ MARDI 9 MAI
- ☐ MARDI 23 MAI
- ☒ **ATELIER FAB LAB**
- ☐ MERCREDI 10 MAI
- ☒ **DANSES EN LIGNE**
- ☐ JEUDI 11 MAI
- ☐ JEUDI 25 MAI
- ☒ **ATELIER NUMÉRIQUE**
- ☐ MERCREDI 17 MAI
- ☐ MERCREDI 24 MAI
- ☐ MARDI 31 MAI
- ☒ **KARAOKÉ**
- ☐ MERCREDI 17 MAI
- ☒ **REPAS « PAYS-BASQUE »**
- ☐ MERCREDI 24 MAI
- ☐ **MUSÉE DES ARTS FORAINS**
- ☐ VENDREDI 26 MAI

JUIN

- ☒ **SÉANCE DE QI GONG**
- ☐ MARDI 6 JUIN
- ☐ MARDI 20 JUIN
- ☒ **JEUX DE SOCIÉTÉ**
- ☐ MERCREDI 7 JUIN
- ☒ **ATELIER NUMÉRIQUE**
- ☐ MERCREDI 7 JUIN
- ☐ MERCREDI 14 JUIN
- ☐ MERCREDI 21 JUIN
- ☒ **DANSES EN LIGNE**
- ☐ JEUDI 1^{ER} JUIN
- ☐ JEUDI 8 JUIN
- ☐ JEUDI 15 JUIN
- ☐ JEUDI 22 JUIN
- ☐ JEUDI 29 JUIN
- ☒ **CLUB DE LECTURE**
- ☐ VENDREDI 9 JUIN
- ☐ **VISITE MAIRIE DE PARIS**
- ☐ LUNDI 12 JUIN
- ☒ **REPAS « POISSONS »**
- ☐ MERCREDI 14 JUIN
- ☒ **ATELIER FAB LAB**
- ☐ MERCREDI 14 JUIN
- ☐ MERCREDI 28 JUIN

JUILLET / AOÛT

- ☒ **PIQUE-NIQUE CHAMPÊTRE AVEC « LA P'TITE FERME »**
- ☐ LUNDI 10 JUILLET
- ☒ **THÉ DANSANT**
- ☐ 12 JUILLET
- ☐ 19 JUILLET
- ☐ 30 AOÛT
- ☐ **VISITE DU STADE DE FRANCE**
- ☐ MARDI 11 JUILLET
- ☐ **SORTIE EN BORD DE MER À ARROMANCHES-LES-BAINS**
- ☐ VENDREDI 21 JUILLET
- ☐ **SORTIE EN BORD DE MER À MERS-LES-BAINS**
- ☐ MARDI 29 AOÛT



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



Service retraités place de la Libération
Tel : 01 30 26 30 26 - retraites@ville-montigny95.fr