

L'écho DES RETRAITÉS

SEPTEMBRE
2023



Jeudi 28 septembre
A la découverte de
l'abbaye de Maubuisson !



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles



édito

Madame, Monsieur,

C'est de nouveau avec grand plaisir que je vous adresse cette nouvelle édition de votre « Écho des Retraités » dans laquelle vous retrouverez toutes les actions culturelles, sportives, ludiques proposées conjointement par le service Retraités et les membres de la Commission Seniors jusqu'à la fin de l'année.

Avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées et handicapées, nous espérons que vous serez nombreux à venir profiter de ces riches moments de partage et de convivialité importants à nos yeux pour entretenir le bien vivre-ensemble et lutter contre l'isolement !

Vous verrez qu'en septembre, le patrimoine a été mis à l'honneur avec des sorties à la forêt de Montmorency et à l'abbaye de Maubuisson dont le domaine donne depuis peu le nom de la future grande forêt du grand Paris dont l'entrée Est se fera à quelques mètres du quartier de la gare de Montigny-lès-Cormeilles. Vous connaissez l'engagement de la Municipalité pour le patrimoine arboré et la préservation de la biodiversité, c'est donc avec joie que nous accueillerons dans quelques années ce vaste espace boisé à nos portes.

Aussi, en cette période de rentrée, je vous suis curieux de découvrir le programme complet des animations prévues à l'occasion de la Semaine bleue 2023. Celle-ci se déroulera cette année à partir du lundi 2 octobre. Un peu de patience, vous le recevrez prochainement dans votre boîte aux lettres.

Bien évidemment, d'autres sorties culturelles, activités diverses et nouveautés jalonneront votre fin d'année... Parmi elles, nous vous invitons notamment à rejoindre le club de lecture mis en place à votre attention par les membres de la Commission Seniors en partenariat avec la bibliothèque Georges-Brassens, ou bien encore à venir pousser la chansonnette en devenant membre d'une toute nouvelle chorale !

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.

Les cours se déroulent les mardis après-midi de 14h à 16h, les 26 septembre, 10 et 17 octobre, 7 et 21 novembre et 5 et 19 décembre 2023 de 14h à 16h.

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

**Groupe de 20 personnes maximum.
Tarif : 3,20 € / séance. Préinscriptions
auprès du service Retraités.**



CLUB DE LECTURE

Bibliothèque Georges-Brassens

C'est un art de l'expression au même titre que le chant ou la musique, simple divertissement pour certains, réelle passion pour d'autres, la lecture permet de s'évader juste le temps d'un instant. Vous souhaitez partager votre goût de la lecture avec d'autres passionnés ? Trouver des idées de lectures ? Nous vous proposons, de rejoindre notre nouveau club de lecture créé à l'initiative de la Commission Seniors en partenariat avec la bibliothèque Georges-Brassens !

Les rencontres du club de lecture se dérouleront au sein de la bibliothèque, sur des créneaux réservés, les vendredis 29 septembre et 17 novembre 2023 de 10h à 12h.

Tarif : activité gratuite qui nécessite une inscription à la bibliothèque (5 €/an).

**Groupe de 15 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.

Les cours se déroulent les jeudis matin de 10h à 11h30 les 21 et 28 septembre, 12 et 19 octobre, 9, 16 et 23 novembre et enfin les 7, 14 et 21 décembre 2023.

**Groupe de 15 personnes maximum. Tarif : 3,20 € / séance.
Préinscriptions auprès du service Retraités.**

L'AGENDA de vos sorties



CHORALE SENIORS

Foyer Club Municipal

Nous sommes ravis de vous informer du lancement de votre toute nouvelle chorale seniors ! Chanteurs amateurs ou choristes expérimentés, du moment que l'envie de chanter est là, vous serez tous les bienvenus ! Au travers d'exercices ludiques de techniques vocales, de respiration, de développement d'oreille musical, de placement vocal, vous apprendrez à libérer votre voix et vos émotions et à développer l'artiste qui sommeille en vous.

Les répétitions auront lieu tous les quinze jours, hors période de vacances scolaires, aux dates suivantes : les mardis, 26 septembre, 10 et 17 octobre, 21 novembre puis 5 décembre, de 14h à 16h.

Tarif : 3,20 € / séance. Préinscriptions auprès du service Retraités.



NAVETTE SENIORS

Offre de service à destination des personnes rencontrant des difficultés pour se déplacer, la navette seniors vise à favoriser votre mobilité et à vous faciliter la vie pour faire vos courses ! Nous vous proposons d'emprunter notre navette, le mercredi matin, pour vous rendre, depuis votre domicile, au marché de Montigny. C'est un moyen de transport gratuit, convivial et sécurisé puisque votre chauffeur, un agent du service Retraités, exerce également une fonction d'accompagnateur aidant.

Préinscriptions auprès du service Retraités.



ENTRAIDE ENTRE SENIORS

Bricolage, jardinage, courses, entretien ménager, promenade d'animaux, visite de courtoisie ou accès à l'informatique... Vous avez des besoins au quotidien ou, au contraire, un savoir-faire et un peu de temps à offrir mais vous ne savez pas à qui vous adresser ? Le service Retraités se propose de vous mettre en relation !

Nous vous convions à une première rencontre de lancement du dispositif le mercredi 15 novembre à 15h, au Foyer Club Municipal.



CHASSE AU TRESOR À L'ÉCOUTE DE LA FORÊT DE MONTMORENCY

MERCREDI 27 SEPTEMBRE

Départ de Montigny à 14h
en minibus - Durée 2h -
Marche et goûter à prévoir.

Autour de l'étang du château de la Chasse, vivez une expérience inédite ! Guidé par des sons géo-localisés, des poèmes, de la musique, des saynètes historiques et munis du livret jeux, partez à l'aventure ! Vous téléchargerez sur vos smartphones, l'application « La Forêt Augmentée, le Flâneur ». Munis d'écouteurs vous vous rendrez à l'entrée du domaine de la chasse pour démarrer la chasse au trésor. Durant votre enquête, vous découvrirez peut-être les indices qui vous permettront de trouver le trésor de la forêt... Celui-ci sera à récupérer à l'office de tourisme, à Montmorency (6 place du Château Gaillard, 95160 Montmorency).

Tarif : activité gratuite - Maximum 6 personnes. **Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 22 septembre.**

LES SORTIES culturelles et divertissements



L'ABBAYE DE MAUBUISSON (95)

JEUDI 28 SEPTEMBRE

Départ de Montigny à 13h - Durée 2h

Fondée en 1236 par Blanche de Castille, l'Abbaye de Maubuisson est un centre d'art contemporain dédié aux artistes invités à s'immerger dans ce lieu propice à la création. Les salles abbatiales (le chapitre, le parloir, la salle des religieuses, l'antichambre et les latrines) abritent des expositions monographiques et collectives, dont les œuvres créées in situ tissent un lien avec les espaces chargés d'histoire.

Tarif comprenant : transport en car, visite guidée et goûter : 17,50€
Maximum 58 personnes -
Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 22 septembre.

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

THÉ DANSANT SPECIAL HALLOWEEN



MERCREDI 18 OCTOBRE 2023

Centre de loisirs CIEL de 14h à 18h

A l'approche d'Halloween le service retraités organise un thé dansant au centre de loisirs Ciel. Pour l'occasion n'hésitez pas à venir déguisés pour danser parmi les citrouilles, squellettes et toiles d'araignées.... Les enfants du centre de loisirs sont les bienvenus.

Tarif : activité gratuite - **Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 7 octobre.**

LES SORTIES culturelles et divertissements



AU BON COIN - CHEZ PIERRE FRANCONVILLE

JEUDI 30 NOVEMBRE

Départ de Montigny à 11h30

Prestation de 12h à 18h

Le restaurant « Au bon coin - Chez Pierre » est reconnu dans la région pour son accueil convivial et chaleureux.

Tarif comprenant : transport en car et déjeuner dansant : 55,50€. Maximum 60 personnes - Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 3 novembre.

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

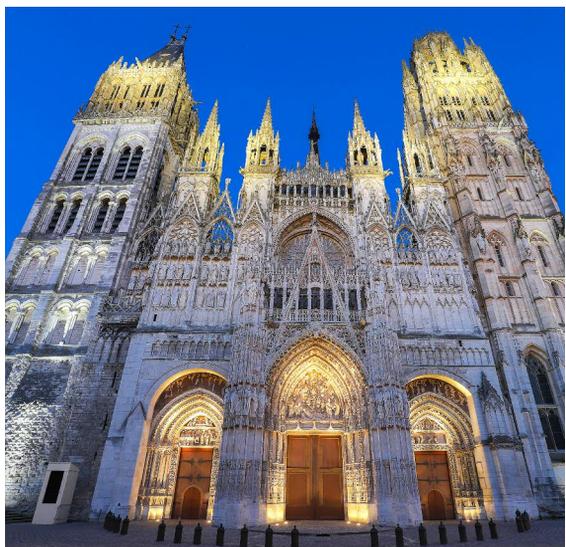
VISITE GUIDÉE DE LA CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE ROUEN

JEUDI 7 DÉCEMBRE Départ de Montigny à 8h - retour prévu 20h

Au cœur du centre historique, se tient la magnifique cathédrale Notre-Dame de Rouen. Monument phare de la Normandie, sa visite est incontournable dans la Région ! Vous découvrirez également les plus beaux trésors de la Ville et en savourerez l'histoire. Lors de votre temps libre vous pourrez notamment admirer la place du vieux marché, les maisons à pans de bois ! anecdotes, repères historiques et surprises architecturales sont au programme. Vous aurez également l'opportunité de profiter de votre temps libre pour vous plonger dans la belle ambiance du marché de Noël.

Tarif comprenant : transport en car et visite guidée de la Cathédrale : 17.20€. Maximum 55 personnes - Préinscriptions par tél. jusqu'au 24 nov.

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





ATELIERS intergénérationnels

Nous vous proposons plusieurs ateliers intergénérationnels autour des loisirs créatifs et récréatifs en partenariat et en présence des enfants de l'Institut Médico Educatif (IME) du Clos-du-Parisis. Ces ateliers ont pour objectifs, par le biais de rencontres conviviales intergénérationnelles, de lutter contre l'isolement, de renforcer le lien social et de développer le partage.



ATELIER D'INITIATION À LA POTERIE

MARDI 7 NOVEMBRE

Au Foyer club municipal de 14h à 16h30

Malaxer l'argile, la transformer, la frapper, l'aplatir ou la déformer... La poterie se révèle une activité aux nombreux bienfaits. En plus de développer l'imagination et la créativité, elle enseigne la concentration et la patience.

Tarif : activité gratuite - maximum 10 personnes.
Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 27 octobre



ATELIER D'INITIATION À LA COMPOSITION FLORALE

JEUDI 16 NOVEMBRE

Au Foyer club municipal de 14h à 16h30

Senteur, douceur, harmonie : bienvenue à votre atelier de composition florale durant lequel vous réaliserez votre propre bouquet et découvrez les multiples secrets de l'art floral.

Tarif : activité gratuite - maximum 10 personnes
Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 10 novembre



ATELIER D'INITIATION À LA SCULPTURE

MERCREDI 22 NOVEMBRE

Au Foyer club municipal de 14h à 16h30

La sculpture est une véritable source de méditation. En sculptant un matériau, vous faites des gestes assez délicats et mesurés. Pour que votre œuvre prenne forme. Venez participer à cet atelier ludique et pédagogique !

Tarif : activité gratuite - maximum 10 personnes.
Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 17 novembre

ACTIVITÉS numériques



ATELIER FAB LAB 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 !

Rendez-vous les mercredis de 14h à 16h30 :

18 octobre : Création de produits de beauté (baume à lèvres, sels de bains, émulsifiants pour le visage) – ou d'autres recettes de beauté suivant les préférences.

29 novembre : Création de bougies parfumées (espace Nelson-Mandela). 20 décembre : Customisation d'un objet décoratif de fêtes de fin d'années.

**Tarif : activité gratuite - maximum 6 personnes.
Préinscriptions auprès du service Retraités.**



ATELIERS NUMÉRIQUES Espace numérique municipal

Que vous soyez novices ou déjà familiarisés avec les nouvelles technologies, nous vous proposons une variété de thèmes captivants et adaptés à tous les niveaux : sécurité en ligne, ateliers de créations d'objets, montage photos...

Vous apprendrez notamment à maîtriser les outils numériques pour donner vie à vos idées et offrir des cadeaux originaux lors des fêtes de fin d'année ! Ne manquez pas cette occasion d'élargir votre horizon virtuel !

Ces ateliers sont organisés les mercredis 20 septembre, 11 octobre, 15 novembre et 6 et 20 décembre de 9h30 à 11h30.

**Tarif : activité gratuite - maximum 6 personnes.
Préinscriptions auprès du service Retraités.**

LES REPAS à thème

École du Centre 
rue Jacques Verniol
à partir de 12h



Repas Semaine Bleue

Mercredi 4 octobre

Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 22 septembre 2023

Repas Beaujolais

Mercredi 22 novembre

Préinscriptions par téléphone jusqu'au 8 novembre 2023

Repas recettes d'hiver

Mercredi 17 janvier

Préinscriptions par téléphone jusqu'au 3 janvier 2024

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

LES ÉVÉNEMENTS annuels



LA SEMAINE BLEUE 2023

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 OCTOBRE 2023

De nombreuses activités seront au programme de l'édition 2023 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 des animations, 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 commune. Vous recevrez courant septembre le programme détaillé de cette édition 2023.



LE BANQUET DE NOËL DES SÉNIORS

SAMEDI 16 DÉCEMBRE 2023

Espace Léonard-de-Vinci à 12h30

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 d'invitation 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.



WEEK-END INSOLITE

A l'approche des fêtes de Noël et dans le cadre des offres de séjours organisés à votre attention par le Centre Communal d'Action Sociale, nous vous concotons un week-end festif et insolite. Une échappée belle mémorable, emprunte de la magie de Noël, dont le programme et les détails vous seront révélés au travers notre plaquette de présentation.

SURVEILLEZ DONC VOS BOÎTES AU LETTRES !



THÉ DANSANT DE LA GALETTE DES ROIS

LUNDI 22 JANVIER 2024 Salle René-Char à 14h

Thé dansant avec DJ spécialement pour la galette des rois. 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 des rythmes endiablés avant de désigner vos reines et vos rois.

Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 12 janvier 2024.



Calcul du quotient familial pour l'année 2023-2024

Vous fréquentez quotidiennement ou plus ponctuellement le foyer restaurant municipal, ou vous êtes bénéficiaire du portage de repas à domicile ? Afin de calculer le tarif applicable à ces prestations à compter du 1^{er} septembre 2023, il est nécessaire de procéder au calcul de votre quotient familial. Pour ce faire, nous vous remercions de bien vouloir faire parvenir au service Retraités, au plus tard vendredi 6 octobre 2023 :

- Copie recto-verso de votre pièce d'identité,
- Copies de toutes les pages de votre avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022,
- Copie de votre dernière quittance de loyer ou de votre taxe foncière.

A défaut de calcul de quotient dans les délais impartis, le tarif maximum sera appliqué à partir du 1^{er} janvier 2024.



L'allocation avantage 3^{ème} âge

Le Centre Communal d'Action Sociale peut, sous réserve de remplir certaines conditions, vous accorder l'allocation « Avantage 3^{ème} Age ».

C'est une aide financière réservée aux retraités de plus de 65 ans ne dépassant pas les plafonds de revenus de l'Allocation de Solidarité au Personnes Agées (ASPA) fixés à 961.08 €/mois pour une personne seule et à 1 492.08 €/mois pour un couple. L'Avantage 3^{ème} Age est versé en fin d'année civile et vise notamment à soutenir les retraités Ignymontains face à leurs dépenses d'énergie. Son montant est de 190 € pour une personne seule et de 230 € pour un couple. Pour bénéficier de ce coup de pouce financier, vous pouvez dès à présent en formuler la demande auprès du service Retraités ou du CCAS.



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 13 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2023 et 17 janvier 2024, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

SEPTEMBRE

- SÉANCE DE QI GONG**
 26 SEPTEMBRE
- DANSES EN LIGNE**
 21 SEPTEMBRE
 28 SEPTEMBRE
- CLUB DE LECTURE**
 29 SEPTEMBRE
- CHORALE**
 26 SEPTEMBRE
- CHASSE AU TRÉSOR**
 27 SEPTEMBRE
- VISITE DE L'ABBAYE
 DE MAUBUISSON**
 28 SEPTEMBRE
- ATELIER NUMÉRIQUE**
 20 SEPTEMBRE

DÉCEMBRE

- SÉANCE DE QI GONG**
 5 DÉCEMBRE
 19 DÉCEMBRE
- DANSES EN LIGNE**
 7 DÉCEMBRE
 14 DÉCEMBRE
 21 DÉCEMBRE
- CHORALE**
 5 DÉCEMBRE
- VISITE CATHÉDRALE
 ND DE ROUEN**
 7 DÉCEMBRE
- ATELIER FAB LAB**
 20 DÉCEMBRE
- ATELIER NUMÉRIQUE**
 6 DÉCEMBRE
 20 DÉCEMBRE
- BANQUET DE NOËL**
 16 DÉCEMBRE

OCTOBRE

- SÉANCE DE QI GONG**
 10 OCTOBRE
 17 OCTOBRE
- DANSES EN LIGNE**
 12 OCTOBRE
 19 OCTOBRE
- CHORALE**
 10 OCTOBRE
 17 OCTOBRE
- THÉ DANSANT
 HALLOWEEN**
 18 OCTOBRE
- ATELIER FAB LAB**
 18 OCTOBRE
- ATELIER NUMÉRIQUE**
 11 OCTOBRE
 15 OCTOBRE
- SEMAINE BLEUE
 DU 2 AU 6 OCTOBRE
 REPAS À THÈME :**
 4 OCTOBRE

JANVIER

- REPAS À THÈME :
 RECETTE D'HIVER**
 17 JANVIER
- THÉ DANSANT :
 GALETTE DES ROIS**
 22 JANVIER



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

NOVEMBRE

- SÉANCE DE QI GONG**
 7 NOVEMBRE
 21 NOVEMBRE
- DANSES EN LIGNE**
 9 NOVEMBRE
 16 NOVEMBRE
 23 NOVEMBRE
- CLUB DE LECTURE**
 17 NOVEMBRE
- CHORALE**
 21 NOVEMBRE
- ENTRAIDE
 ENTRE SÉNIOR**
 15 NOVEMBRE
- AU BON COIN
 CHEZ PIERRE**
 30 NOVEMBRE
- ATELIER POTERIE**
 7 NOVEMBRE
- ATELIER COMPOSITION
 FLORALE**
 16 NOVEMBRE
- ATELIER SCULPTURE**
 22 NOVEMBRE
- ATELIER FAB LAB**
 29 NOVEMBRE
- ATELIER NUMÉRIQUE**
 15 NOVEMBRE
- REPAS À THÈME :
 BEAUJOLAIS**
 22 NOVEMBRE