

L'écho DES RETRAITÉS

AVRIL
2024



Jeudi 20 juin

**Haras national du Pin :
visite du « Versailles
du cheval » !**



Ville de
Montigny
Lès Corneilles



édito

Mesdames, Messieurs,

Activités sportives, repas à thème, thés dansants, sorties culturelles ou bien encore escapades estivales en bord de mer... Je suis heureux avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées, de vous présenter le nouveau programme de vos animations et événements sur la période printemps-été.

Ce printemps va marquer le renouvellement de la commission Seniors. Vous le savez, conformément à nos engagements, elle a été créée en 2022, afin de permettre aux retraités ignymontains d'être consultés sur les projets proposés à leur intention. Dans une logique participative, elle est également source d'idées et force de propositions avec pour principal objectif de faire remonter vos attentes et vos besoins spécifiques dans des domaines tels que les loisirs et animations.

Composée de 7 habitants tirés au sort parmi les séniors de la commune âgés de plus de 65 ans, cette dernière sera renouvelée avant l'été. Ainsi, si vous le souhaitez, peut-être aurez-vous la chance de venir vous impliquer à nos côtés et de participer à l'élaboration des activités dédiées aux seniors.

Aussi, parce que rompre l'isolement est essentiel à nos yeux, tout particulièrement en ce qui concerne les personnes les plus vulnérables, je vous rappelle également que le service Retraités tient à jour un « registre canicule ». Ce dernier permet au CCAS et au service Retraités d'assurer une surveillance sanitaire accrue en période estivale, notamment 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.

Je profite enfin de l'occasion qui m'est offerte ici pour vous annoncer l'ouverture, d'ici quelques semaines, du jardin des Feuillantines situé derrière l'église Saint-Martin, au village. Accessible tous les jours, vous pourrez d'ici peu vous y promener et profiter de ce nouvel espace arboré !

Jean-Noël CARPENTIER, **votre maire.**

L'AGENDA de vos sorties


Activités
proposées à
Montigny !



SÉANCES DE QI GONG

Espace 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, le 30 avril, les 14, 28 mai et 11 juin 2024.

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

Groupe de 20 personnes maximum

Tarif : 3,20 € / séance. **Inscriptions auprès du service retraités.**



DANSES EN LIGNE

Espace Nelson-Mandela

Venez prendre un cours de danses en ligne ! Cette activité contribue au maintien des capacités de mémorisation, d'équilibre et de coordination. Elle procure détente, échanges et relations entre les membres du groupe.

Les cours se déroulent les jeudis matin, de 10h à 11h30, les 2, 16, 23, 30 mai et les 6, 13, 20, 27 juin 2024

Groupe de 15 personnes maximum

Tarif : 3,20 € / séance. **Inscriptions auprès du service retraités.**

CHORALE SENIORS Salle Max-Pol Fouchet

Venez rejoindre votre chorale ! Chanteurs amateurs ou choristes expérimentés, du moment que l'envie de chanter est là, vous êtes tous les bienvenus ! Au travers d'exercices ludiques de techniques vocales, de respiration, de développement de l'oreille musicale, de placement vocal, vous apprendrez à libérer votre voix, vos émotions et à révéler l'artiste qui sommeille en vous.



Les répétitions se déroulent les mardis après-midi, de 14h à 16h, désormais Salle Max-Pol-Fouchet, au sein de l'École municipale de musique, le 23 Avril, 7 et 21 mai – 4, 18 et 25 juin 2024 - Tarif : 3,20 € / séance. Inscriptions auprès du service Retraités.

CLUB DE LECTURE Bibliothèque Georges-Brassens



Vous souhaitez partager votre goût de la lecture avec d'autres passionné(e)s ? Nous vous proposons, de rejoindre notre nouveau club de lecture créé à l'initiative de la Commission séniors en partenariat avec la bibliothèque Georges-Brassens ! Ce club a notamment pour vocation de faire découvrir de nouveaux genres littéraires au travers des suggestions de ses membres et des bibliothécaires.

Les rencontres se déroulent, de 10h à 12h, les vendredis 3 mai et 21 juin 2024.

Activité gratuite mais qui nécessite une inscription à la bibliothèque (5 € l'année).

Groupe de 15 personnes maximum. Inscriptions auprès du service Retraités.



JOURNÉE LIBRE À BERCK-SUR-MER : rencontres internationales de cerfs-volants

LUNDI 22 AVRIL 2024

Départ de Montigny à 8h

Pendant dix jours, du 20 au 28 avril 2024, la Ville de Berck-sur-Mer organise la 37^{ème} édition des rencontres internationales de cerfs-volants. Sur la digue, sur la plage ou dans les airs, de nombreuses animations, ouvertes à tous, vous seront proposées. Les meilleurs pilotes du monde seront présents et réaliseront des prouesses techniques et artistiques qui sauront vous émerveiller !

Retour pour Montigny à 16h30.

Tarif : transport en car : 11,20 €. Déjeuner sur place non compris – Groupe de 57 personnes maximum. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 18 avril 2024.



VISITE DE L'EXPOSITION « VAN-GOGH : LES DERNIERS VOYAGES » et du Château d'Auvers-sur-Oise

JEUDI 25 AVRIL 2024

Départ de Montigny à 14h

Au programme : visite guidée de l'exposition "Van-Gogh : les derniers voyages". Cette exposition prend la forme d'un parcours numérique présentant les œuvres du peintre en très haute définition, accompagnées d'œuvres originales d'artistes de son entourage. Visite libre du Château d'Auvers, qui fut construit au XVII^e siècle, vers 1635, par Zanobi Lioni, un riche financier italien de l'entourage de Marie de Médicis.

Retour pour Montigny à 17h.

Tarif comprenant : visite guidée de l'exposition Van-Gogh, visite libre du château, transport en car : 23 € - Possibilité de goûter sur place (non compris). Groupe de 57 personnes maximum. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 18 avril 2024.

VISITE DES HORTILLONNAGES ET DE LA CATHÉDRALE D'AMIENS

LUNDI 13 MAI 2024

Départ de Montigny à 7h30

Au programme de cette journée :

10h15 : Visite en barque des Hortillonnages d'Amiens - visite guidée et commentée, d'une durée de 45 minutes :

Les Hortillonnages sont une série de jardins flottants situés aux portes d'Amiens. Ces jardins sont connus pour leurs canaux, leurs îles flottantes et leur culture maraîchère. Leur sauvegarde est essentielle.

11h : Flânerie à pied, durée 1h, dans le quartier Saint Leu
Le quartier Saint Leu est né au Moyen Âge et il est traversé par les bras de la Somme. À cette époque, l'eau et les moulins apportent l'énergie nécessaire à l'activité des tisserands, teinturiers, tanneurs et autres meuniers. Aujourd'hui, le charme du quartier historique de Saint Leu invite à la flânerie à travers ses ruelles pittoresques.

12h : Déjeuner au restaurant : (entrée + plat + dessert)

14h30 : Visite guidée, durée 1h, de la cathédrale d'Amiens. Vous découvrirez la cathédrale d'Amiens, chef-d'œuvre gothique classé au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1981 ! La Cathédrale d'Amiens, au cœur de la Picardie, est l'une des plus grandes églises gothiques « classiques » du XIII^e siècle.



Retour pour Montigny à 16h

Tarif comprenant :

Visite des Hortillonnages, déjeuner, visite guidée de la cathédrale d'Amiens, transport en car : 57,20 € - Groupe de 57 personnes maximum.

Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 3 mai 2024.

VISITE DU HARAS NATIONAL DU PIN

Jeudi 20 juin 2024 – Départ de Montigny à 7h

Désiré par Louis XIV, édifié sous Louis XV, le Haras jouit d'une histoire riche et mouvementée qui lui confère sa grandeur et son charme actuel. Un site incontournable en Normandie !



Au programme de cette journée :

10h30 : Visite guidée (1h) du Haras du Pin et son cœur historique... à la rencontre des chevaux ! Cour d'honneur, écuries, sellerie d'honneur, collection de voitures hippomobiles et parcours découverte, vous profiterez d'une présentation complète du haras et de son évolution. C'est aussi une rencontre avec les différentes races de chevaux.

12h : Déjeuner au restaurant (entrée + plat + dessert)

15h : Spectacle équestre. L'incontournable représentation équestre où se succèdent démonstrations de dressage de chevaux et autres numéros vertigineux. Chaque jeudi, dès la mi-juin, c'est un rendez-vous très attendu.

Retour pour Montigny à 16h30. Tarif comprenant : Visite du Haras du Pin, déjeuner, Spectacle équestre, Transport en car : 50,25€ - Groupe de 57 personnes maximum.
Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 7 juin 2024.

L'AGENDA de vos sorties



JOURNÉE LIBRE À FORT MAHON

Jeudi 18 juillet 2024

Départ de Montigny à 8h

Située sur la côte picarde, entre la baie d'Authie et la baie de Somme, Fort Mahon bénéficie d'un environnement préservé bordé d'une superbe plage de sable fin et d'un massif dunaire de 20 km ininterrompu entre les 2 baies. Classée station de tourisme et balnéaire, Fort Mahon est réputée pour son air vivifiant et iodée, l'idéal pour les amoureux de la nature et des ballades !

Retour pour Montigny à 16h30

Tarif comprenant : transport en car :

11,20 € Déjeuner sur place non compris –

Groupe de 57 personnes maximum.

Inscriptions auprès du service

Retraités jusqu'au 5 juillet 2024.

CÉRÉMONIE DE LA LIBÉRATION

Jeudi 29 août à 11h,

place de la Libération



À l'occasion du 80^e anniversaire de la Libération de Montigny, le 29 août 1944, une cérémonie sera organisée, suivie d'une soirée cinéma au Centre culturel Picasso. Le film *Diplomatie* (1h24), avec André Dussolier et Niels Arestup, vous sera proposé. Le programme complet sera communiqué d'ici quelques semaines.

LES THÉS dansants



**Activité gratuite sur
l'esplanade du Foyer club
municipal de 14h à 17h.**

Mercredi 10 juillet 2024

Inscriptions auprès du service

Retraités jusqu'au 28 juin

Mercredi 17 juillet 2024

Inscriptions auprès du service

Retraités jusqu'au 5 juillet

Mercredi 28 août 2024

Inscriptions auprès du service

Retraités jusqu'au 23 août

Lors de ces après-midis festifs et rythmés sous le soleil d'été, nous vous proposons, dans un esprit de convivialité, de nous concocter vos meilleures recettes et de les apporter pour les partager et nous les faire découvrir. On s'occupe du reste !

JOURNÉE LIBRE À CABOURG

Mardi 27 Août 2024

Départ de Montigny à 8h

Son festival, sa plage, son hippodrome, son casino, son Grand Hôtel... Cabourg a plus d'une corde à son arc pour vous séduire ! Si vous êtes un peu fleur bleue, un tour par les jardins du Casino, le Square Nylic et la Rose-raie s'impose. La station balnéaire du Calvados se prête ainsi aux escapades bien-être. Son centre-ville historique et les nombreuses villas Belle-époque font également partie intégrante du panorama de cette jolie station balnéaire.

Retour pour Montigny à 16h30. Tarif comprenant : transport en car : 11,20 €. Déjeuner sur place non compris – Groupe de 57 personnes maximum. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 16 août 2024.



LES REPAS à thème

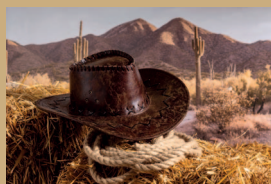
École du Centre 
rue Jacques-Verniol
de 11h30 à 14h30



Repas Poisson

Mercredi 24 avril

Inscriptions au service
Retraité jusqu'au 10 avril 2024



Repas Cow-boy

Mercredi 29 mai

Inscriptions auprès du
service Retraités jusqu'au
10 mai 2024



Repas Côte-d'Azur

Mercredi 26 juin

Inscriptions auprès du
service Retraités jusqu'au
7 juin 2024

Confirmation par téléphone
de votre participation.
**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 fortes chaleurs cet été, 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.**



Renouvellement des membres de la Commission Seniors

La Commission seniors vise à permettre aux Retraités ignymontains d'être consultés sur des projets proposés à leur intention. A cet effet, elle est notamment chargée de créer une dynamique parmi les seniors et de renforcer le lien intergénérationnel dans la Ville. Instance consultative, elle est également source d'idées et force de proposition avec pour principal objectif de faire remonter les attentes et les besoins spécifiques des seniors dans des domaines tels que les loisirs et animations en direction des aînés. Sept seniors âgés de plus de 65 ans la compose. Cette dernière sera renouvelée avant l'été lors d'un tirage au sort. Ainsi, si vous le souhaitez peut-être aurez-vous la chance, de venir vous impliquer à nos côtés et de participer à l'élaboration des activités dédiées aux seniors.

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 15 mai et 5 juin 2024, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-Triolet.



Activités
proposées à
Montigny !

CALENDRIER

AVRIL

 **SÉANCES
DE QI GONG**

☐ 30 AVRIL

 **CHORALE
DES SÉNIORS**

☐ 23 AVRIL

**JOURNÉE LIBRE
À BERCK-SUR-MER**

☐ 22 AVRIL

 **REPAS POISSON**

☐ 24 AVRIL

**VISITE DE
L'EXPOSITION
VAN-GOGH ET DU
CHÂTEAU D'AUVERS**

☐ 25 AVRIL

JUILLET

 **THÉ DANSANT**

☐ 10 JUILLET

☐ 17 JUILLET

**JOURNÉE LIBRE
À FORT-MAHON**

☐ 18 JUILLET



MAI

 **SÉANCES
DE QI GONG**

☐ 14 MAI

☐ 28 MAI

 **DANSES EN LIGNE**

☐ 2 MAI

☐ 16 MAI

☐ 23 MAI

☐ 30 MAI

 **CHORALE
DES SÉNIORS**

☐ 7 MAI

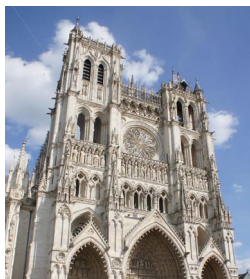
☐ 21 MAI

 **CLUB DE LECTURE**

☐ 3 MAI

**VISITE HORTILLON-
NAGES ET CATHÉ-
DRALES D'AMIENS**

☐ 13 MAI



 **REPAS COW-BOY**

☐ 29 MAI

JUIN

 **SÉANCES DE QI GONG**

☐ 11 JUIN

 **DANSES EN LIGNE**

☐ 6 JUIN

☐ 13 JUIN

☐ 20 JUIN

☐ 27 JUIN

 **CHORALE
DES SÉNIORS**

☐ 4 JUIN

☐ 18 JUIN

☐ 25 JUIN

 **CLUB DE LECTURE**

☐ 21 JUIN

**VISITE DU HARAS
NATIONAL DU PIN**

☐ 20 JUIN

 **REPAS CÔTE-D'AZUR**

☐ 26 JUIN

AOÛT

**JOURNÉE LIBRE
À CABOURG**

☐ 27 AOÛT

 **THÉ DANSANT**

☐ 28 AOÛT

 **80 ANS DE LA
LIBÉRATION
DE LA VILLE**

☐ 29 AOÛT



**JE COCHE LES SORTIES
AUXQUELLES JE PARTICIPE !**

** Sous réserve des places disponibles.*

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