

L'écho DES RETRAITÉS

SEPTEMBRE
2024



Jeudi 14 novembre

À la découverte du
plus grand musée de
la mine de France !



Ville de
Montigny
Lès Corneilles



édito

Mesdames, Messieurs,

En cette période de rentrée, c'est avec grand plaisir que nous vous adressons, avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées, votre nouvelle édition de « l'Echo des Retraités ».

Vous retrouverez dans ce numéro, une présentation des activités à votre attention par le service Retraités.

Dès le 30 septembre, ce sera la traditionnelle Semaine Bleue avec notamment au programme : séance de cinéma, spectacle, repas à thème en musique, ateliers et conférences... Certains auront également la chance de prolonger un peu l'été avec le départ pour le séjour à Hammamet, en Tunisie, qui se déroulera du 2 au 16 octobre.

Parmi les sorties prévues, la découverte de la ville d'Orléans, les visites d'une cave de champagne et du musée de la mine sauront vous émerveiller et vous rappeler la richesse de notre patrimoine culturel.

Une escapade lors d'un week-end insolite de Noël viendra également compléter cet alléchant casting.

Vous constaterez que d'autres activités ludiques et de bien-être jalonnent ce dernier trimestre ponctué, le samedi 14 décembre, par votre traditionnel Banquet de Noël des Seniors.

Ces moments conviviaux et de partage sont organisés afin de vous distraire et de créer toujours plus de lien dans notre ville, alors n'hésitez pas à y venir nombreux !

Vous trouverez tous les détails sur notre programmation trimestrielle en parcourant l'ensemble des rubriques de votre Echo des Retraités.

À 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 DE QI GONG

Espace Nelson-Mandela

Le QI GONG est une gymnastique traditionnelle, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Il associe des mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Il aide à 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 les mardis après-midi, de 14h à 16h, séance d'essai le 10 septembre pour les nouveaux arrivants puis les 17 septembre, 1^{er} et 15 octobre, 12 et 26 novembre et 10 décembre 2024.

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

Groupe de 20 personnes maximum. Tarif : 3,30 € / séance. Inscriptions auprès du service Retraités.

CHORALE SENIORS



Salle Max-Pol-Fouchet au sein de l'école de musique

Venez rejoindre votre chorale ! Ouverte à tous, 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 votre oreille musicale, de placement vocal, vous apprendrez à libérer votre voix et vos émotions et à révéler l'artiste qui sommeille en vous.

Les répétitions auront lieu les mardis après-midi, de 14h à 16h, les 24 septembre, le 8 octobre, les 5 et 19 novembre et les 3 et 17 décembre 2024.

Tarif : 3,30 € / séance.
Inscriptions auprès du service Retraités.

COURS DE DANSES Espace Nelson-Mandela



La danse 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 19, 26 septembre, les 3, 10, 17 octobre, les 7, 14, 21, 28 novembre et les 5, 12, 19 décembre 2024.

Groupe de 20 personnes maximum. Tarif : 3,30 € / 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 Club de lecture créé à l'initiative de la Commission Seniors 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.
Réunion de rentrée le vendredi 13 septembre 2024 à 10h.**

**Activité gratuite mais inscription obligatoire à la bibliothèque (5 € l'année).
Groupe de 15 personnes maximum.
Inscriptions auprès du service Retraités.**



LES ATELIERS « BIEN VIVRE CHEZ SOI »

On vous donne les clés d'un logement confortable ! Les ateliers « Bien vivre chez soi » portent sur le thème de l'aménagement de votre logement. Rendre son habitat facile à vivre au quotidien sans le modifier considérablement ou bouleverser ses habitudes n'est ni impossible ni compliqué. Ces ateliers ont pour but de vous apporter des conseils pratiques, afin d'aménager votre habitat pour y vivre le plus confortablement et sereinement possible tout en répondant à vos nouveaux besoins.

**Conférence d'information :
le jeudi 3 octobre à 14h30. Puis séances
les mardis : 8 et 15 octobre, 5,12 et 19
novembre 2024. De 14h30 à 16h30 au
Foyer-Club-Municipal.**

JOURNÉE LIBRE À ORLÉANS : VISITE DE LA VILLE

JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024 Départ de Montigny à 7h30

Au cœur du Val-de-Loire, Orléans, la Cité johannique (en référence à Jeanne d'Arc) possède de multiples atouts historiques et patrimoniaux que nous vous proposons de découvrir. Visitez la place du Martroi et la cathédrale Sainte-Croix (érigée entre les XIII^e et XVIII^e siècles) ou encore l'ancien hôtel de ville. Parmi les trésors architecturaux de la ville, il y a aussi l'hôtel Groslot et sa magnifique façade de briques datant du XVI^e siècle. La vieille ville mérite également le détour : promenez-vous de rues en places piétonnes, jalonnées de maisons Renaissance, en pierre ou en bois...

**Tarif comprenant : transport en car :
11,50 €. Déjeuner sur place non compris.
Maximum 57 personnes.**

**Inscriptions auprès du service Retraités
jusqu'au 20 septembre 2024**

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



Place du Martroi avec la statue équestre de Jeanne d'Arc.



VISITE DE LA CAVE LEREDDE À CROUTTES- SUR-MARNE : Propriétaire récoltant de champagne

MERCREDI 23 OCTOBRE 2024

Départ de Montigny à 8h

Le champagne, de ses origines dans les vignobles français à son statut de boisson de luxe mondialement connue, a tracé un voyage fascinant à travers l'histoire, associant ses bulles à des moments de célébration. Nous vous invitons à venir visiter une exploitation familiale, à Crouettes-sur-Marne dans l'Aisne !

Au programme de cette journée :

11h00 : présentation de la propriété puis visite des vignes, de la cave et descriptif du processus de champagnisation.

12h00 : dégustation dans la salle de réception.

12h45 : déjeuner gastronomique au champagne.

15h00 : découverte du village de Crouettes-sur-Marne.

Retour pour Montigny à 16h.

Tarif comprenant : visite guidée de la propriété, dégustation, déjeuner, transport en car : 46,50 €. Maximum 57 personnes. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 11 octobre 2024

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

VISITE DE LA MINE DE LEWARDE

JEUDI 14 NOVEMBRE 2024

Départ de Montigny à 7h15

Créé à l'initiative des Houillères en 1982, le Centre Historique Minier de Lewarde est le plus grand musée de la mine en France. Il témoigne auprès des générations futures des trois siècles d'activité minière.

Au programme de cette journée :

10h30 : visite guidée des galeries et témoignage d'un ancien mineur. Après une introduction à l'histoire des mines, équipé(e) de votre casque de mineur, vous suivrez le parcours jusqu'au fond de la mine de Lewarde. Vous passerez par l'impressionnante salle des pendus.

12h00 : déjeuner au restaurant « Le Briquet ».

14h00 : visite libre des expositions permanentes.

Retour pour Montigny à 16h30.

Tarif comprenant : visite guidée des galeries, déjeuner, visite libre des expositions, transport en car : 47,50 €. Maximum 57 personnes. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 4 novembre 2024

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



L'AGENDA de vos sorties



LA SEMAINE BLEUE 2024

**Du lundi 30 septembre au
dimanche 6 octobre 2024**

De nombreuses activités figurent au programme de l'édition 2024 de la Semaine Bleue Ignymontaine ! Cet événement constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser le grand public 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 pour créer du lien et inviter les Ignymontains à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « aînés » dans notre ville.

Vous recevrez prochainement le programme détaillé de cette édition 2024.



LE BANQUET DE NOËL DES SENIORS

**Samedi 14 décembre
2024 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 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 conviendra de présenter le jour de la réception.



WEEK-END INSOLITE

À l'approche des fêtes de fin d'année et dans le cadre des séjours organisés par le Centre-Communal-d'Action-Social, nous vous préparons une petite escapade hivernale sur le thème de la magie de Noël. La destination, le programme et tous les détails vous seront révélés lors de l'envoi de la plaquette de présentation. A coup sûr, un événement festif et joyeux qui restera gravé dans vos mémoires. **Surveillez votre boîte aux lettres !**

L'AGENDA de vos sorties



ATELIERS AVEC LA LIGUE POUR LA PROTECTION DES OISEAUX (LPO)

Foyer-Club-Municipal 

Dans le cadre de l'ouverture en 2025 de la ferme pédagogique et de la maison de la Nature qui comptera en son sein une antenne de la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO), nous vous proposons de participer à divers ateliers conçus autour des enjeux écologiques et de la biodiversité :

- **Lundi 30 septembre 2024, de 10h à 11h** : réunion de présentation du projet par la Ligue pour la Protection des Oiseaux du Val d'Oise.

- **Jeudi 17 octobre 2024, de 14h30 à 16h30** : balade d'observation de la biodiversité à Montigny, illustrée par l'Atlas de la biodiversité communale élaboré en 2022.

- **Jeudi 21 novembre 2024, de 14h30 à 16h30** : atelier création de nichoirs qui seront installés dans la ville.

- **Jeudi 12 décembre 2024, de 14h30 à 16h30** : atelier création d'hôtels à insectes qui seront installés dans la ville.

Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités.

THÉ DANSANT DE LA GALETTE DES ROIS

**Jeudi 16 janvier 2025
de 14h à 18h**

Salle René-Char 



Save the Date ! Thé dansant avec DJ, spécial 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 !

Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 7 janvier 2025.

« CAFÉ-PAPOTE »

**Les mardis et jeudis
de 14h à 17h**

Foyer-Club-Municipal 

Lieu d'échanges, de rencontres et de convivialité, le Foyer-Club-Municipal, situé place de la Libération, est ouvert à tous ! Il accueille les seniors, de 14h à 17h, les mardis et jeudis après-midi. Afin de renforcer le lien social, l'équipe du service Retraités vous propose d'échanger durant un « café-papote » sur des thématiques diverses et variées, avec la participation, le cas échéant, d'un intervenant extérieur ou sur la base de vos suggestions. N'hésitez plus à prendre possession de cet espace !





ATELIER DÉCO

Décoration, compositions florales, chemins de table et guirlandes de Noël

Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! Venez nous montrer vos talents et donnez libre cours à votre esprit créatif et à votre imagination, lors de cet atelier intergénérationnel. Une peintre à l'aiguille vous initiera à l'art de la peinture associé à la broderie sur fil, et au travail de confection d'articles, perles éléments recyclés...

Les ateliers intergénérationnels auront lieu les lundis après-midi, de 14h30 à 16h, les 30 septembre, 14 octobre, 18 novembre et 16 décembre 2024

Activité gratuite. Maximum 15 personnes. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 22 septembre 2024.



BRUNCH DU TRIMESTRE

Mercredi 6 novembre 2024 de 8h30 à 11h00

Foyer-Club-Municipal 

Partageons nos recettes en toute convivialité et dans un esprit familial, lors d'un brunch auquel vous convie le service retraités ! Contraction des mots anglais breakfast (petit-déjeuner) et lunch (déjeuner), il s'agit d'un petit-déjeuner convivial « sucré-salé ».

Activité gratuite. Maximum 30 personnes. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 31 octobre 2024.

LES REPAS à thème

École du Centre 
rue Jacques-Verniol
de 11h45 à 14h30



**Repas
Semaine bleue**

**Mercredi 2 octobre
(salle René Char)**

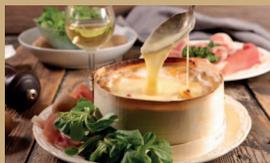
Inscriptions au service
Retraité jusqu'au
20 septembre 2024



**Repas Beaujolais
Nouveau**

Mercredi 27 novembre

Inscriptions auprès du
service Retraités jusqu'au
15 novembre 2024



Repas Montagnard

Mercredi 22 janvier 2025

Inscriptions auprès du
service Retraités jusqu'au
10 janvier 2025

Les séniors déjeunant régulièrement au Foyer-Club-Municipal doivent s'inscrire auprès du service Retraités. Nombre de places limité. Les repas sont facturés en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.



Calcul du quotient familial pour l'année 2024-2025- du 23 septembre au 31 décembre 2024

Afin de bénéficier des tarifs de restauration ou de participation au coût des séjours adaptés à votre situation, il est nécessaire que vous procédiez au calcul de votre quotient familial.

Pour ce faire, nous vous remercions de bien vouloir fournir, dans les délais impartis, les documents suivants :

- Copie recto-verso de votre pièce d'identité,
- Copie de toutes les pages de votre avis d'imposition 2024 (revenus 2023),
- Copie de votre taxe foncière ou de votre dernière quittance de loyer,
- Copie d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois (Facture d'énergie, téléphone...).

Deux solutions s'offrent à vous pour nous transmettre ces documents :

→ **Connectez-vous sur montigny95.fr**
puis rendez-vous sur votre portail famille
à la rubrique « Quotient »,

→ **Ou présentez-vous à l'Espace Famille**, situé
au 1^{er} étage du Centre administratif Picasso.

**En cas de questions, n'hésitez pas à
contacter l'Espace Famille au 01 30 26 30 26.**

**Attention : à défaut de calcul de votre
quotient dans les délais impartis, une surfacturation sera appliquée à compter des prestations du 1^{er} janvier 2025.**

Plan Grand Froid : pensez au registre de veille sanitaire



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, 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, 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 montigny95.fr (rubrique Mes démarches, Solidarité).

L'allocation avantage 3^{ème} âge

Le Centre Communal d'Action Sociale peut, sous réserve que vous remplissiez 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 aux Personnes Agées (ASPA) fixés à 1012,02 €/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.





Permanences de 2AH « L'Assurance pour tous »

L'accès aux soins et à la santé est une problématique majeure pour bon nombre de nos concitoyens. Pour tenter d'y remédier, la communauté d'agglomération VAL PARISIS et la Ville ont noué, depuis 2018, un partenariat avec "2AH L'ASSURANCE POUR TOUS" afin de garantir à tous l'accès à une mutuelle sur mesure et au meilleur tarif. Ce dispositif, ouvert à tous, est particulièrement adapté aux retraités qui bien souvent s'acquittent de cotisations élevées. 2AH « L'Assurance pour tous » recherche pour vous votre mutuelle santé la plus adaptée à vos besoins et à votre budget.

Comment cela fonctionne ?

Vous pouvez prendre contact par téléphone avec un conseiller qui recherchera les meilleures offres selon votre profil. Vous serez ensuite destinataire de 3 devis de 3 assureurs différents. Dans le cas où vous opteriez pour l'une de ces 3 propositions, vous garderez 2AH comme unique interlocuteur durant toute la durée de votre contrat.

Des permanences sur rendez-vous

Si vous avez des interrogations ou besoin d'être accompagné(e) dans le choix des offres de contrat transmises par 2AH, la Ville a mis en place des permanences lors desquelles un conseiller de 2AH pourra répondre à toutes vos questions.

Celles-ci se dérouleront les jeudis 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre de 9h à 12h puis de 13h30 à 17h au sein de l'Espace Nelson-Mandela, avenue Aristide-Maillo.

La prise de RDV s'effectue auprès de 2AH.

2AH L'Assurance pour tous

Tél : 02.35.76.47.20 - Du lundi au vendredi de 9h à 18h -

Mail : 2ah@assuranceetservices.org - Site web : assuranceetservices.org

Vaccination municipale publique gratuite



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 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 11 décembre 2024 et 15 janvier 2025 de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

Octobre Rose, le mois de prévention du cancer du sein

Pour les femmes, le cancer du sein est le plus fréquent et représente la principale cause de mortalité par cancer. Dans le cadre d'Octobre Rose, mois national de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, la Ville se pare de rose et organise plusieurs événements, en partenariat avec la Ligue contre le cancer du Val-d'Oise et le Centre de coordination des dépistages du cancer en Ile-de-France, pour toujours mieux informer et sensibiliser les habitants.

Ainsi, le vendredi 11 octobre 2024, un village rose sera dressé sur le parvis Picasso. Vous y trouverez divers ateliers, animations et stands d'information portant sur le dépistage organisé du cancer du sein.

Point d'orgue de cet événement, un voyage artistique et pédagogique au cœur des seins d'une femme avec l'installation d'une structure géante ! En visitant le premier sein, vous découvrirez les principales composantes de l'anatomie d'un sein et comprendrez l'évolution des lésions et les solutions thérapeutiques proposées par la médecine. Le second sein vous dévoilera une vision radiographique du sein, avec sur les parois des images de mammographie. Au sommet du dôme, une projection vidéo mettra en scène le développement, le traitement et la guérison d'Alice, une patiente atteinte par la maladie. Le but étant de dédramatiser l'épreuve de la maladie !

Préinscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 4 octobre 2024



VIOLENCES FAITES AUX FEMMES : nous avons besoin de vous !

Depuis plusieurs années, la Ville agit pour venir en aide aux femmes victimes de violences, notamment avec le pilotage d'un réseau d'acteurs associatifs et institutionnels apportant écoute, soutien et solutions personnalisées aux victimes de violence. Elle organise également tous les ans, lors de la semaine de lutte contre les violences faites aux femmes, une campagne d'affichage et une série d'actions et de sensibilisation, autour de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes le 25 novembre. Les objectifs ? Combattre localement ce fléau en sensibilisant davantage le grand public et en renforçant les partenariats entre professionnels pour améliorer l'aide apportée aux femmes victimes de violences. Nous vous invitons cette année, à rejoindre la mobilisation pour soutenir les victimes lors de deux événements phares de la campagne 2024 :

- **Le vendredi 29 novembre à 19h**, lors de la Grande marche citoyenne au départ de la place Lucy, pour dire NON aux violences faites aux femmes,

- **Le samedi 30 novembre** pour assister au spectacle « J'avais ma petite robe à fleurs » de Valérie Levy au Centre culturel Picasso.

SEPTEMBRE

- 7h** SÉANCES DE QI GONG
- 10 SEPTEMBRE
- 17 SEPTEMBRE
- COURS DE DANSES
- 19 SEPTEMBRE
- 26 SEPTEMBRE
- 7h** CHORALE DES SÉNIORS
- 24 SEPTEMBRE
- 7h** CLUB DE LECTURE
- 13 SEPTEMBRE



JOURNÉE LIBRE À ORLÉANS

- 26 SEPTEMBRE
- 7h** ATELIER DÉCO
- 30 SEPTEMBRE

DÉCEMBRE

- 7h** SÉANCES DE QI GONG
- 10 DÉCEMBRE
- 7h** COURS DE DANSES
- 5 DÉCEMBRE
- 12 DÉCEMBRE
- 19 DÉCEMBRE
- 7h** CHORALE DES SÉNIORS
- 3 DÉCEMBRE
- 17 DÉCEMBRE
- 7h** ATELIER DÉCO
- 16 DÉCEMBRE
- 7h** BANQUET DES ANCIENS
- 14 DÉCEMBRE

OCTOBRE

- 7h** SÉANCES DE QI GONG
- 1^{ER} OCTOBRE
- 15 OCTOBRE
- 7h** REPAS SEMAINE BLEUE
 (SALLE RENÉ-CHAR)
- 02 OCTOBRE
- 7h** COURS DE DANSES
- 3 OCTOBRE
- 10 OCTOBRE
- 17 OCTOBRE
- 7h** CHORALE DES SÉNIORS
- 8 OCTOBRE
- 7h** ATELIER DÉCO
- 14 OCTOBRE
- 7h** ATELIER BIEN
 VIVRE CHEZ SOI
- 3 OCTOBRE
- 8 OCTOBRE
- 15 OCTOBRE
- VISITE DE LA CAVE
 LEREDDE À CROUTTES-
 SUR-MARNE
- 23 OCTOBRE

JANVIER

- 7h** THÉ DANSANT
 - GALETTE DES ROIS
- 16 JANVIER
- 7h** REPAS MONTAGNARD
- 22 JANVIER
- 7h** SPECTACLE
 "J'AVAIS MA PETITE
 ROBE À FLEURS"
 (LUTTE CONTRE
 LES VIOLENCES)
- 30 NOVEMBRE
- 7h** REPAS BEAUJOLAIS
 NOUVEAU
- 27 NOVEMBRE

NOVEMBRE

- 7h** SÉANCES DE QI GONG
- 13 NOVEMBRE
- 26 NOVEMBRE
- 7h** COURS DE DANSES
- 7 NOVEMBRE
- 14 NOVEMBRE
- 21 NOVEMBRE
- 28 NOVEMBRE
- 7h** CHORALE DES SÉNIORS
- 5 NOVEMBRE
- 19 NOVEMBRE
- VISITE DE LA MINE
 DE LEWARDE
- 14 NOVEMBRE
- 7h** ATELIER DÉCO
- 18 NOVEMBRE
- 7h** ATELIER BIEN
 VIVRE CHEZ SOI
- 5 NOVEMBRE
- 12 NOVEMBRE
- 19 NOVEMBRE
- 7h** MARCHÉ SOLIDAIRE
 VIOLENCES FAITES
 AUX FEMMES
- 29 NOVEMBRE



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

** Sous réserve des places disponibles.*