

SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES



Jeudi 8 octobre : Escapade culturelle à l'Institut du Monde Arabe

Du 2 au 9
Octobre
2026



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles

Pré-inscriptions auprès du service retraités sur place ou par téléphone
jusqu'au 18 septembre 2026

L'AGENDA des sorties

SPECTACLE

CLIMAX : THÉÂTRE CONTEMPORAIN



VENDREDI 2 OCTOBRE

Centre culturel Picasso
à 20h30

Maximum 80 personnes

Climax est un spectacle qui mêle théâtre, danse, musique et mise en scène contemporaine pour interroger notre rapport au monde et aux défis de notre époque, notamment

la crise climatique. À travers des scènes rythmées et une grande énergie sur scène, les artistes invitent le public à réfléchir aux conséquences des activités humaines sur l'environnement.

LOTO DES SENIORS

LUNDI 5 OCTOBRE

Salle René-Char à 14h

Maximum 100 personnes

Et si le temps d'un après-midi, la chance s'invitait à votre table ? Nous vous convions à un grand loto, placé sous le signe de la bonne humeur, du partage et de la convivialité. Dans une ambiance chaleureuse, laissez-vous porter par le rythme des numéros annoncés, vibrez au fil des cartons et tentez de remporter l'un des nombreux lots mis en jeu. Que vous soyez un joueur chevronné ou novice, l'essentiel est ailleurs : se retrouver, échanger et passer un agréable moment ensemble. À vos cartons... prêts ? Jouez !



ATELIER DO IT YOURSELF

FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

LUNDI 5 OCTOBRE

Foyer Club Municipal de 9h30 à 11h30

Maximum 15 personnes

Vous aurez l'occasion d'apprendre à fabriquer deux produits simples, sains et respectueux de votre peau, à partir d'ingrédients naturels : • Fabrication d'un baume bien-être à l'arnica, reconnu pour ses propriétés apaisantes et réconfortantes, • Fabrication d'un déodorant naturel, une alternative efficace, douce et facile à reproduire chez soi. Un moment convivial et créatif pour découvrir des recettes du quotidien, échanger des astuces et repartir avec vos propres réalisations !



ATELIER MEMOIRE

PEPS EUREKA

MARDI 6 OCTOBRE

Foyer Club Municipal de 9h à 11h

Maximum 15 personnes

Un prénom qui vous échappe, des clés égarées ou un rdv oublié ? Ces petits trous de mémoire font partie de la vie quotidienne et ne sont pas forcément synonymes de vieillissement. Venez participer aux ateliers « PEPS Eurêka », un programme qui vous aidera à comprendre le fonctionnement de la mémoire et à découvrir des astuces simples pour la stimuler au quotidien. Cet atelier sera suivi d'un cycle de 10 séances gratuites les vendredis 16 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre, 4, 18 décembre 2026 et 8, 15 et 22 janvier 2027.



SÉANCE DE CINÉMA

«POUR LE PLAISIR»

Comédie de Reem Kherici avec Alexandra Lamy,
François Cluzet, Mitty Hazanavicius

MARDI 6 OCTOBRE

Centre culturel Picasso à 14h30



Synopsis : Et si on vous racontait l'invention du siècle ? Un couple, une vérité qui explose. Fanny et Tom sont mariés et heureux depuis 20 ans. Mais un jour un secret éclate : Fanny n'a jamais eu d'orgasme. Tom, ingénieur, décide alors de relever un défi audacieux : créer l'objet qui révolutionnera le plaisir féminin. Ensemble, ils se lancent dans cette quête aussi déjantée qu'émouvante qui va transformer leur couple. Jusqu'où iront-ils ?

ATELIER DO IT YOURSELF

FABRICATION DE SPRAY MÉNAGER ET ÉPONGE TAWASHI

JEUDI 8 OCTOBRE

Foyer Club Municipal - De 9h30 à 11h30
Maximum 15 personnes



REPAS A THÈME ANIMÉ

MERCREDI 7 OCTOBRE

Salle René-Char à 12h
Maximum 120 personnes



Laissez-vous emporter par une journée placée sous le signe de la gastronomie, de la musique et du partage.

Autour d'un déjeuner festif, profitez d'un moment convivial avant de rejoindre la piste de danse pour un après-midi rythmé par les plus grands succès d'hier et d'aujourd'hui soigneusement sélectionnés par un DJ. Une parenthèse festive à savourer ensemble, entre bonne humeur, danse et éclats de rire !



Adoptez des gestes écoresponsables grâce à cet atelier consacré aux produits ménagers du quotidien ! Découvrez comment fabriquer un spray ménager multi-usage écologique, simple et efficace, puis initiez-vous au tissage d'une éponge tawashi, confectionnée à partir de tissus de récupération pour remplacer les éponges jetables.

Une belle occasion de donner une seconde vie à vos textiles, de limiter vos déchets et de repartir avec des alternatives durables, faciles à reproduire chez vous.

ESCAPADE CULTURELLE À L'INSTITUT DU MONDE ARABE

JEUDI 8 OCTOBRE

Départ de Montigny à 13h
Maximum 58 personnes

Partez à la découverte de l'Institut du Monde Arabe, l'un des grands lieux culturels parisiens ! Cette sortie débutera par une visite guidée du musée, qui vous permettra de parcourir les collections permanentes consacrées

aux traditions du monde arabe à travers les siècles.

Vous poursuivrez ensuite librement votre découverte avec l'exposition temporaire « Vive la mariée ! », consacrée

aux traditions du mariage au Maghreb. Cette exposition met en lumière un moment essentiel de la vie sociale et familiale. Une belle occasion de vivre une

journée riche en découvertes, en couleurs et en émotions, placée sous le signe de la culture, du patrimoine et de la convivialité.

ATELIER ÉCRITURE DES MOTS ET DES IDÉES

VENDREDI 9 OCTOBRE

Foyer Club Municipal de 9h30 à 11h
Maximum 12 personnes

Et si quelques mots suffisaient à raconter une histoire, évoquer un souvenir ou donner vie à votre imagination ? Dans une ambiance bienveillante, cet atelier d'écriture vous

invite à prendre le temps de jouer avec les mots, de partager vos idées et de découvrir le plaisir d'écrire, sans aucune exigence de niveau. Au fil des propositions de

l'animatrice, chacun pourra puiser dans ses souvenirs, laisser libre cours à sa créativité ou s'aventurer dans des récits imaginaires. Les

textes d'auteurs serviront parfois de source d'inspiration avant un temps d'écriture, suivi, pour ceux qui le souhaitent, d'un moment de lecture et d'échange avec le groupe. Au-delà de l'écriture, cet atelier est une véritable parenthèse de partage et d'écoute. Il stimule l'imagination et la créativité tout en favorisant la confiance en soi et le plaisir de s'exprimer. Aucun prérequis n'est nécessaire, venez simplement avec l'envie de laisser les mots vous surprendre !

SPECTACLE

LA FIÈVRE DES ANNÉES 80

VENDREDI 9 OCTOBRE

Centre culturel Picasso à 14h30

Laissez-vous entraîner par « La Fièvre des Années 80 », un spectacle musical haut en couleur qui vous fera revivre les plus grands succès d'une décennie inoubliable.

Des rythmes disco aux tubes incontournables de la chanson française et internationale, ce spectacle mêle chant, danse et participation du public dans une mise en scène dynamique et pleine d'énergie. Un moment de partage, de bonne humeur et de nostalgie à vivre ensemble pour terminer la Semaine Bleue en musique... et pourquoi pas en chantant et en dansant !



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS
CONTACT : 01 30 26 30 26 - 01 30 26 32 32

