

L'écho des retraités

Septembre 2019



Ville de

Montigny
Lès Cormeilles

Mesdames, Messieurs,

C'est avec plaisir que je vous présente cette nouvelle version de votre Echo des Retraités.

Suite à l'obtention du label numérique, la Ville organise aussi son premier Forum du numérique. N'hésitez pas à venir arpenter les allées du salon pour tout savoir sur le numérique ! Pour ceux qui ne sont pas très à l'aise avec l'informatique, la Municipalité vous rappelle que l'Espace numérique vous est ouvert. Vous pouvez bénéficier, sur place, de postes informatiques et d'une aide pour vous accompagner dans vos démarches.

L'arrivée des beaux jours, c'est aussi l'occasion de vous proposer de nouvelles sorties culturelles ou touristiques. Vous pourrez notamment (re)découvrir la richesse historique du port de Ouistreham et le patrimoine architectural de Lille ou bien profiter d'une soirée cabaret en plein cœur du quartier Montmartre. Pour ceux qui le souhaitent, une visite du musée des Arts Forains de Paris et des séances de Qi Gong sont prévues, avec, évidemment, nos traditionnels repas à thème !

Et bientôt, nous reviendrons vers vous pour vous présenter les vacances qui vous sont proposées avec, comme nouveauté cette année, un voyage spécifique pour les 75 ans et plus.

Je vous souhaite à toutes et à tous un bel été !

Jean-Noël Carpentier, **vos**re maire

édito

Sortir à MONTIGNY



Séances d'initiation au Qi Gong

Le Qi Gong est un art énergétique de santé d'origine chinoise, qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Les mouvements lents et harmonieux de cette discipline mobilisent la vitalité et le souffle et permettent une circulation plus fluide de l'énergie dans le corps procurant ainsi un apaisement physique, émotionnel et mental. La pratique régulière du Qi Gong s'inscrit dans une démarche préventive. Elle vise à stimuler le fonctionnement des organes, à soulager certaines douleurs, à renforcer et assouplir, tout en améliorant l'équilibre et la coordination. A ce titre, Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) a fait le choix, pour la saison 2019-2020, de doubler les séances de Qi Gong et de vous proposer, dès la rentrée, non plus une, mais deux séances mensuelles !

-infos - Les prochains séances d'initiation se dérouleront les **mardis** : 10 et 24 septembre, 1^{er} et 15 octobre, 5 et 19 novembre et, 3 et 17 décembre 2019 - de 9h30 à 11h30, à l'Espace Nelson-Mandela – salle de danse N°1.

Tarifs : 3 € / séance, tenue de sport, chaussons ou chaussettes antidérapantes, tapis de sol et plaid recommandés. **Renseignements et préinscriptions auprès du service Retraités.**



Les ateliers D-CLIC' Vitalité



Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), en partenariat avec Les Maisons de Marianne et l'association des soins et des liens, vous propose dans le cadre de l'initiative Bien vieillir de participer à un nouveau cycle d'ateliers intitulés : D-CLIC' Vitalité.

Ces derniers visent, par le biais de la photographie, à diffuser un regard positif sur l'avancée dans l'âge en mobilisant ou en déclenchant la bienveillance et l'attention portée sur soi... Mobiliser sa vitalité, apprendre à photographier, se faire photographier, renforcer l'image de soi, observer les autres et son environnement pour les mettre en valeur ; tels sont les objectifs des ateliers « D-CLIC' Vitalité ». N'hésitez pas et venez vivre une expérience pleine de vitalité !

-infos - Jeudi 12 décembre : présentation des ateliers à 14h - **Résidence Intergénérationnelle Jacques-Brel - 5, rue John-Lennon à Montigny-lès-Cormeilles.** Puis, stage de 7 séances d'une durée de 2h, en groupe mixte de 10 personnes environs, accompagnées par un photographe professionnel. Renseignements et préinscriptions auprès du service Retraités.

Il était une fois à Montigny...

Contes ➡ Vendredi 18 octobre à 20h30



Depuis janvier 2019, une conteuse de la compagnie La Huppe Galante, rencontre régulièrement des habitants volontaires du quartier de la gare et des Francs de Montigny-lès-Cormeilles.

Sa démarche est originale : lire des contes traditionnels, contemporains ou insolites et tisser des liens avec les habitants. Comment ? En incitant chacun à raconter une histoire, une anecdote, un souvenir, autour de la ville de Montigny. Tous ces récits, collectés au fil des derniers mois, nourriront ce spectacle pas comme les autres...

-infos - Avec Nathalie Leone. **Compagnie** : La Huppe Galante. **Créateur de l'univers musical du spectacle** : Olivier Ombredane. **Durée** : 1h10. **Lieu** : centre culturel Picasso – rue Guy-de-Maupassant **Gratuit en réservant sur la billetterie en ligne.**

LES RENDEZ-VOUS Seniors

Les événements annuels

La Semaine Bleue 2019

DU LUNDI 7 AU SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

Spectacle de variétés, séance de cinéma, repas animé, ateliers d'initiation à l'informatique, conférences... sont au programme de l'édition 2019 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 tout au long de la semaine, des animations. Objectifs : créer du lien et inviter les Ignymontains à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « aînés » dans notre ville.

① **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au vendredi 27 septembre 2019.**

Les sorties

Musée Georges Clémenceau - Paris 16^e

MARDI 26 NOVEMBRE 2019 - DE 14H À 16H

Le musée Clémenceau est ouvert au public depuis 1931 dans le 16^e arrondissement de Paris. Ce musée, installé dans l'appartement où Georges Clémenceau vécut de 1896 jusqu'à sa mort en 1929, est consacré à la vie et au travail de ce dernier. Plongez dans l'univers du Tigre et découvrez son appartement parisien, au travers des deux étages d'exposition : sa vie quotidienne, ses meubles, ses bibelots, ses exploits, ses batailles, ses passions, ses conquêtes et ses défaites...

① **Tarif unique comprenant :** transport en car, visite guidée : 20 €. Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 4 novembre 2019. Maximum 44 personnes

Marché de Noël à Reims

JEUDI 5 DÉCEMBRE 2019 - DE 11H30 À 21H

Rendez-vous au Marché de Noël de Reims sur le parvis de la cathédrale Notre-Dame et dans tout le centre-ville !

Le Marché de Noël de Reims est le 3^e plus grand marché de Noël de France. 140 chalets vous attendent au pied de la cathédrale, dans un cadre unique, pour vous faire découvrir les spécialités régionales, artisanats, idées cadeaux et gourmandises. Son ambiance chaleureuse et familiale vous ravira à coup sûr ! Déroulement de la journée : 11h30 départ Montigny-lès-Cormeilles / 14h arrivée approximative, temps libre au marché de Noël / 21h retour vers Montigny.

① **Tarif unique comprenant :** transport en car : 10 € Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 23 novembre 2019. Maximum 60 personnes

Le Banquet de Noël 2019

LE SAMEDI 21 DÉCEMBRE 2019 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 Retraités ? Vous recevrez, courant novembre, un courrier accompagné d'un coupon-réponse qu'il conviendra de retourner au service Retraités, dans les délais impartis. Vous recevrez, en retour de votre coupon-réponse, une invitation nominative à présenter le jour de la réception.

① **A l'occasion du Banquet, un transport gratuit sera mis à votre disposition.**



7>12
OCTOBRE
2019



26
NOVEMBRE
2019



5
DÉCEMBRE
2019



21
DÉCEMBRE
2019

VIE Pratique

Vaccinations contre la grippe saisonnière :



Le virus de la grippe sévit habituellement d'octobre à mars. Parce qu'il évolue chaque année, il est indispensable de s'en protéger et de se faire vacciner tous les ans. La vaccination contre la grippe, c'est simple et gratuit ! L'assurance maladie envoie en octobre des courriers personnalisés, selon qu'il s'agit d'une première vaccination ou non. Pour la première vaccination, il est nécessaire de consulter son médecin en lui apportant le bon de prise en charge. Sinon, il suffit de retirer le vaccin directement en pharmacie, en présentant le bon de prise en charge et de se faire vacciner par le médecin. Nous vous rappelons par ailleurs que dans le cadre de ses actions en matière de santé et de prévention, la Ville organise mensuellement des séances de vaccinations gratuites.

- infos - Les prochaines séances de vaccinations municipales gratuites se tiendront les mercredis 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

L'Avantage 3^e Age :

Le Centre Communal d'Action Sociale accorde l'aide « Avantage 3^e Age » sous certaines conditions. Cette aide financière est réservée aux personnes âgées de plus de 60 ans ne dont les plafonds de revenus de l'allocation spécifique de solidarité aux personnes âgées (ASPA) ne dépassent pas 868.20 €/mois pour une personne seule et à 1347.88 €/mois pour un couple. Elle est versée en fin d'année civile et vise notamment à soutenir les retraités Ignymontains dans leurs dépenses d'énergie.

- infos - Pour en bénéficier, vous pouvez dès à présent en formuler la demande auprès du service Retraités ou du CCAS.

**CANICULE, FORTES CHALEURS**
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES


Mouiller son corps et se ventiler


BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU


Manger en quantité suffisante


Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour


Ne pas boire d'alcool


Donner et prendre des nouvelles de ses proches


Éviter les efforts physiques

Les repas à thème

Repas Semaine Bleue

MERCREDI 9 OCTOBRE

À partir de 12h - salle René Char
Espace Léonard-de-Vinci

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au vendredi 27 septembre.

Repas d'automne

MERCREDI 27 NOVEMBRE

À partir de 12h - Ecole du Centre

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au mercredi 20 novembre.

Repas montagnard

MERCREDI 22 JANVIER

À partir de 12h - Ecole du Centre

Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au mercredi 15 janvier 2020.

① Nombre de places limité.
Repas facturé en cas d'absence non signalée au moins 48h à l'avance.



Service Retraités

- Place de la Libération -

Tél : 01 30 26 30 26

retraites@ville-montigny95.fr