

L'écho des retraités

Janvier 2020



Ville de

Montigny
Lès Cormeilles

Mesdames, Messieurs,

En cette période festive, je suis heureux de vous adresser mes meilleurs vœux de bonheur et de santé pour cette nouvelle année ! J'aurais d'ailleurs l'occasion de vous le redire de vive voix, lors de la cérémonie que j'organise le 17 janvier prochain, à 19h, espace Léonard-de-Vinci.

Pour bien débiter l'année, nous avons souhaité vous dorloter en vous concoctant un riche programme d'activités dans des domaines divers et variés. Animations ludiques ou dansantes, visites culturelles, plaisirs culinaires ou ateliers de prévention... Vous constaterez qu'il y en a pour tout le monde et pour tous les goûts !

Dès janvier, pas moins de quatre événements vous sont proposés. Aussi, n'hésitez pas à venir vous divertir, en toute simplicité, lors du loto organisé au sein de la résidence intergénérationnelle Jacques Brel. Vous aurez également l'occasion de partager, le mercredi 22 janvier, le premier repas à thème de l'année : un repas montagnard, au cœur du Village ! Si vous souhaitez mettre à l'épreuve, de manière ludique, vos connaissances du Code de la route, l'atelier sécurité routière est fait pour vous. Gageons que vous saurez conserver tous vos points sur votre permis de conduire virtuel ! Enfin, pour clore ce mois de Janvier, je vous convie à la traditionnelle Galette des Rois des Seniors, qui se déroulera le Mardi 28 janvier, à partir de 16 heures, au sein de l'espace Léonard de Vinci.

Vous découvrirez, à la lecture de votre *Echo des Retraités*, l'ensemble des sorties, animations et activités qui vous sont réservées pour ce premier trimestre...

Nous n'oublions pas les plus vulnérables et vous rappelons que le CCAS tient un registre de veille sanitaire qui, en période de grand froid, lui permet d'exercer une vigilance accrue à l'égard des personnes fragiles. Vous pouvez vous y inscrire si vous en ressentez le besoin ou faire inscrire l'un de vos proches en contactant le service Retraités.

Bonne Année 2020 !

Jean-Noël Carpentier, **votre maire**

édito

Sortir à MONTIGNY



Loto : à vos cartons !

⇒ **Lundi 20 janvier à 14h**

Venez partager un moment convivial et vous divertir en toute simplicité lors d'un jeu de loto.

Pas de gros lot mais de petites attentions pour passer un bon moment tous ensemble. Présentez-vous avec un lot d'une valeur maximale de 2 € pour jouer avec 2 cartons, ou avec 2 lots pour jouer avec 4 cartons. Exemple de lot : paquet de gâteaux, bougies, gel douche, confitures, chocolats, ou toute autre idée amusante...

-infos - Résidence intergénérationnelle Jacques-Brel

Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 17 janvier.

Atelier "L'équilibre en mouvement"

⇒ **Jeudi 26 mars à 14h30**

**Conférence sur le "Bien vieillir"
au foyer club municipal –
Place de la Libération**



Dans le cadre des ateliers « Bien vieillir » organisés par Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF), nous vous proposons de participer à une seconde session d'ateliers de prévention santé

portant sur le thème de l'équilibre. Ces ateliers ont pour objectifs principaux de prévenir la perte d'équilibre, de diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol... Cette présentation donnera par la suite lieu à un cycle de 12 ateliers organisés du 2 avril au 25 juin 2020, les jeudis après-midi de 14h à 15h30, à l'espace Nelson-Mandela - salle de danse n°1. **Inscriptions sur place ou par téléphone.**

Savoir déjouer les arnaques en tout genre

⇒ **Jeudi 6 février à 14h30**

Les seniors sont parfois plus vulnérables face à certains actes malveillants, tentatives d'escroqueries, abus de faiblesse ou pratiques discutables de la grande distribution... N'hésitez pas à venir participer à cet atelier de sensibilisation sur les principaux risques encourus par les personnes âgées. Des conseils de bon sens, des réflexes à adopter et les moyens d'éviter les escroqueries vous y seront présentés !

-infos - Au foyer club municipal – Place de la Libération

Inscriptions sur place ou par téléphone. Maximum 40 personnes.

Il n'y a pas d'âge pour réviser le Code de la route !

⇒ **Jeudi 23 janvier à 14h30**

Au foyer club municipal – Place de la Libération



Vous avez sans doute passé votre permis de conduire il y a quelques décennies. Depuis, les règles de conduite ont évolué. Aussi, nous vous proposons une petite révision du code de la route sous la forme d'un jeu de loto participatif et ludique, projeté sur grand écran. A cette occasion, deux équipes s'affronteront pour essayer de conserver l'ensemble des points de leur permis de conduire !

-infos - Inscriptions sur place ou par téléphone.
Maximum 20 personnes

Le bénévolat créateur de lien social

⇒ **Jeudi 12 mars à 14h30**



Le bénévolat associatif permet notamment de faire une croix sur son ancien métier, d'expérimenter de nouvelles compétences et de se valoriser au travers de l'utilité sociale de ses actions. Il favorise également la création de lien social.

En parallèle, le tissu associatif local présente une grande richesse et diversité. Pour en savoir plus et savoir comment devenir bénévole, n'hésitez pas à assister à cette conférence !

LES RENDEZ-VOUS Seniors

L'événement annuel

La Galette des Rois

MARDI 28 JANVIER - RENDEZ-VOUS À 16H

SALLE RENÉ CHAR – ESPACE LÉONARD-DE-VINCI

① **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 22 janvier 2020.**

Les sorties

Le village fantôme de Goussainville et l'Aéroport Roissy-Charles-De-Gaulle

MARDI 25 FÉVRIER DE 10H À 17H

Venez découvrir l'inattendue histoire à rebondissement du « village fantôme » du vieux Pays de Goussainville. Votre guide contera les événements qui ont perturbé la tranquillité du lieu, avec la construction de l'aéroport de Roissy dans les années 70. Une promenade à pied s'impose dans ce village avec son église classée, comme figés dans le temps. Déjeuner dans un restaurant de Goussainville puis visite commentée en car de l'aéroport Roissy-Charles-de-Gaulle.

① **Tarif unique comprenant** : transport, déjeuner, visite guidée : 50 €. Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 3 février. Maxi 60 personnes

La ferme du bout des prés à Cernay-la-Ville

MARDI 10 MARS DE 12H30 À 17H

A Cernay-la-Ville, au cœur de la vallée de Chevreuse se trouve la ferme du bout des prés, une authentique auberge paysanne datant du XVII^{ème} siècle ! La ferme vous accueille pour déguster une cuisine traditionnelle dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Après le repas, vous pourrez profiter d'une animation dansante dans une ambiance guinguette et d'une promenade digestive dans le parc arboré animalier de la ferme.

① **Tarif unique comprenant** : transport, déjeuner dansant : 40 €. Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 14 février. Maxi 60 personnes

De la brouette à l'assiette ! Cueillette de Cergy

LES VENDREDIS 3 ET 24 AVRIL

Nous vous proposons de profiter des beaux jours pour aller à la cueillette de Cergy, afin d'y récolter vous-même vos fruits, légumes et aromates... Un bon moyen de vous approvisionner en fruits et légumes frais, tout en consommant local et en respectant le rythme des saisons. Et en vous promenant dans les allées de la cueillette, vous pourrez également récolter quelques fleurs.

① **Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 31 mars.**
Maximum 8 personnes

Visite guidée du cimetière du Père-Lachaise

MARDI 21 AVRIL À PARTIR DE 14H

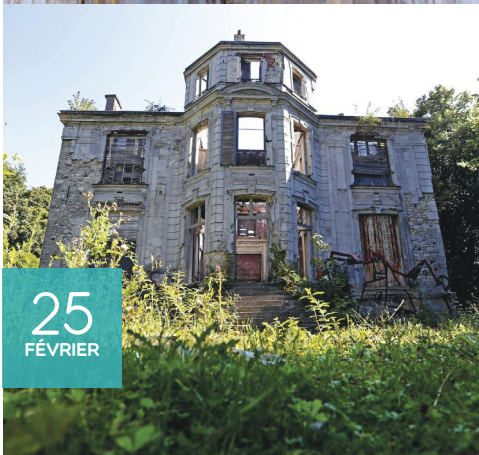
Le cimetière du Père-Lachaise tient son nom du confesseur du roi Louis XIV, le père François d'Aix-de-La-Chaise. C'est l'un des fleurons du patrimoine culturel de la capitale. Il s'agit en effet de la nécropole la plus prestigieuse et la plus visitée de Paris. Située dans le XX^{ème} arrondissement, il s'étend sur 44 hectares et totalise 70 000 concessions. Il vous conduira, au travers de ses chemins verdoyants, à la rencontre des grands hommes et femmes de l'histoire : Honoré de Balzac, Guillaume Apollinaire, Frédéric Chopin, Colette, Jean de La Fontaine, Molière, Yves Montand, Simone Signoret....

① **Tarif unique comprenant** : transport et visite guidée : 15€
Préinscriptions jusqu'au 3 avril. Maxi 50 personnes

28
JANVIER



25
FÉVRIER



10
MARS



3 &
24
AVRIL



21
AVRIL



VIE Pratique

Grand froid : pensez au registre de veille sanitaire



En prévision d'éventuelles rigueurs climatiques de l'hiver, un registre sanitaire (canicule et grand froid) est tenu par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville 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 service des retraités, qui suivra avec attention chaque situation.

-infos - 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.

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 tous âges.

-infos - Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 15 janvier, 5 février, 11 mars et 22 avril, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

Séances de QI GONG



La pratique régulière du Qi Gong s'inscrit dans une démarche préventive.

Elle aide à stimuler le fonctionnement des organes, soulage certaines douleurs, renforce et assouplit tout en améliorant l'équilibre et la coordination. A ce titre, deux séances mensuelles vous sont proposées. Aussi, vos prochains rendez-vous Qi Gong se dérouleront les mardis 7 et 21 janvier, 4 et 25 février, 3, 17 et 31 mars et 21 avril 2020 - de 9h30 à 11h30.

-infos - Tarifs : 3 € / séance,
tenue de sport, chaussons ou chaussettes antidérapantes, tapis de sol et plaid recommandés.
Renseignements et préinscriptions auprès du service Retraités. Espace Nelson-Mandela – salle de danse N°1.

Les repas à thème

Repas montagnard

MERCREDI 22 JANVIER
Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 15 Janvier 2020

Repas mexicain

MERCREDI 26 FEVRIER
Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 19 février 2020

Repas du Sud-Ouest

MERCREDI 18 MARS
Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 11 mars 2020

Repas printanier

MERCREDI 22 AVRIL
Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 15 avril 2020

Les repas sont servis à partir de 12h. Ecole du Centre – rue Jacques Verniol

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