

L'écho des retraités

sept 2020



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles

Mesdames, Messieurs,

C'est avec grand plaisir que je vous adresse, en cette période de rentrée, la nouvelle édition de « L'Echo des Retraités » après plusieurs mois sans animations municipales dédiées aux retraités.

Vous y retrouverez toutes les activités prévues à votre attention par le service Retraités et Christine Denis, conseillère déléguée aux personnes âgées et handicapées. En raison de la crise sanitaire, le port du masque et les gestes barrières devront être respectés avec sérieux pour la sécurité de tous. Mais cela ne nous empêche pas de passer de bons moments ensemble, de continuer à créer du lien et à se cultiver, bien au contraire.

Dès le 5 octobre, l'édition 2020 de la Semaine Bleue Ignymontaine démarre avec une programmation très sympathique !

C'est l'occasion pour la municipalité d'organiser tout au long de la semaine des animations spéciales pour les « aînés » de notre ville.

Bien évidemment, d'autres sorties culturelles et nouveautés jalonnent l'année avec notamment des séances « Ciné-séniors » et des animations au Foyer Club autour de loisirs créatifs ou récréatifs qui sauront à coup sûr vous satisfaire.

Vous trouverez tous les détails en parcourant votre Echo des Retraités.

En attendant de vous retrouver, je vous souhaite à toutes et tous une excellente rentrée !

Jean-Noël Carpentier, **vo**tre maire

édito

Sortir à MONTIGNY



Séances de Qi Gong

La pratique régulière du Qi Gong s'inscrit dans une démarche préventive. Elle favorise l'harmonie du corps et de l'esprit. Vos prochains rendez-vous se dérouleront les vendredis 2 et 23 octobre, 13 et 27 novembre et 11 décembre 2020 - de 14h à 16h, au sein de l'Espace Nelson Mandela - salle de danse MLC.

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

Les Ateliers « Bien vieillir »



Dans le cadre des ateliers « Bien vieillir » organisés par Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF), nous vous proposons de participer à deux nouveaux cycles d'ateliers de prévention portant sur la marche et sur l'équilibre.

Ateliers "+ de pas !"

« Marcher, c'est le pied ! » Véritable activité physique, la marche va progressivement devenir votre alliée pour bien-vieillir. Les ateliers s'échelonneront sur 6 semaines et porteront sur des thèmes spécifiques (équilibre, renforcement musculaire, intensité de l'activité physique...). Les séances se dérouleront les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre puis les 3 et 10 décembre 2020, de 14h30 à 16h, au Foyer Club Municipal. Groupe entre 12 et 15 personnes maximum.

-infos - Renseignements et préinscriptions auprès du service Retraités.

Ateliers « L'équilibre en mouvement »



Dispensés par des professionnels experts en gymnastique adaptée, ces ateliers proposent des parcours ajustés à chacun englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes.

Les séances se dérouleront les lundis 21 et 28 septembre, le 12 octobre, les 2, 9, 16, 23 et 30 novembre, les 7 et 14 décembre ainsi que le 4 et 11 janvier 2021 de 14h30 à 16h au Foyer Club Municipal. Groupe entre 12 et 15 personnes maximum.

-infos - Renseignements et préinscriptions auprès du service Retraités.

Séances CINÉ-SENIORS



Film "ÉNORME"

LE LUNDI 9 NOVEMBRE À 14H

CENTRE CULTUREL PICASSO

Comédie française de Sophie Letourneur

Ça lui prend d'un coup à 40 ans : Frédéric veut un bébé, Claire elle n'en a jamais voulu et ils étaient bien d'accord là-dessus. Il commet l'impardonnable et lui fait un enfant dans le dos. Claire se transforme en baleine et Frédéric devient gnanngnan.

Film "PAPI-SITTER"

LE LUNDI 7 DÉCEMBRE À 14H

CENTRE CULTUREL PICASSO

Comédie française De Philippe Guillard (comédie 2020)

Franck et Karine sont obligés de confier leur fille Camille, censée réviser son bac, à son grand-père André, gendarme retraité et psychorigide à souhait. La situation se gâte quand l'autre grand-père, Teddy, ancien gérant de boîtes de nuit peu fréquentables, débarque à l'improviste ! La cohabitation entre les papis s'avère plus que compliquée et Camille va profiter de leurs querelles pour vivre sa vie comme elle l'a décidé...

-infos - Inscription sur place ou par téléphone auprès du service retraités 01.30.26.37.81

LES RENDEZ- VOUS Seniors

Les événements annuels

La Semaine Bleue 2020

DU LUNDI 5 AU SAMEDI 10 OCTOBRE 2020

Spectacle de variétés, séance de cinéma, repas animé, ateliers d'initiation à l'informatique et conférences, ...sont au programme de l'édition 2020 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 d'organiser tout au long de la semaine, des animations qui permettent de créer du lien et d'inviter les Ignymontains à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « aînés » dans notre ville.

📞 **Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au vendredi 2 octobre 2020.**

Le Banquet de Noël 2020

LE SAMEDI 19 DÉCEMBRE 2020 À 12H30

ESPACE LÉONARD-DE-VINCI

Le Banquet de Noël des Retraités marquera, une nouvelle fois, le point de départ des festivités de fin d'année ! Vous serez destinataire, courant novembre, d'un courrier accompagné d'un coupon réponse qu'il conviendra de retourner au service Retraités, dans les délais impartis. Si vous souhaitez participer au Banquet, vous recevrez, en retour une invitation nominative à présenter le jour de la réception.

📞 **Un transport gratuit est mis en place pour l'occasion. Port du masque obligatoire.**

Les sorties

Croisière Fluviale au départ de La Frette-sur-Seine

MARDI 29 SEPTEMBRE DE 14H30 À 17H30

Croisière fluviale au départ de La Frette-sur-Seine. Embarquez sur le TIVANO, pour une croisière commentée et animée d'une durée de 3 heures à la découverte des bords de Seine et de l'Oise.

📞 **Tarif comprenant** : croisière, goûter, boisson soft, transport en car : 38.00€. Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 23 septembre 2020. Maximum 60 personnes. **Port du masque obligatoire.**

Visite guidée des galeries et passages couverts de Paris

JEUDI 26 NOVEMBRE DE 14H À 16H

LE QUARTIER PALAIS ROYAL ET

GRANDS BOULEVARDS

📞 **Tarif comprenant** : visite guidée de 2h, transport en car : 17.40€ Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 30 octobre 2020 Maximum 40 personnes. **Port du masque obligatoire.**

Marché de Noël à ARRAS

LE MARDI 15 DÉCEMBRE DE 10H30 À 21H

Déroulement de la journée :

10H30 : Départ Montigny-lès-Cormeilles

14H00 : Arrivée approximative, temps libre au marché de Noël

21H00 : Départ de Arras retour vers Montigny

📞 **Tarif comprenant** : transport en car : 10 € Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 20 novembre 2020. Maximum 60 personnes. **Port du masque obligatoire.**



5 au
10
OCTOBRE



19
DÉCEMBRE



29
SEPTEMBRE



26
NOVEMBRE



15
DÉCEMBRE



NOUVEAU

Loisirs créatifs et récréatifs au Foyer Club

Venez vous amuser, vous divertir et laisser place à votre imagination lors de vos nouveaux après-midis créatifs et récréatifs proposés par le Service Retraités.

⇒ JEUX DE SOCIÉTÉ

MERCREDI 30 SEPTEMBRE À 14H30
MERCREDI 25 NOVEMBRE À 14H30
MERCREDI 2 DÉCEMBRE À 14H30

⇒ SENIORS GAMING (Jeux vidéo collectifs)

MERCREDI 28 OCTOBRE À 14H30
MERCREDI 18 NOVEMBRE À 14H30

⇒ QUIZZ MUSICAL

MERCREDI 14 OCTOBRE À 14H30

⇒ CRÉATION CADRE PHOTO

MERCREDI 21 OCTOBRE À 14H30

⇒ JEUX DE CULTURE GÉNÉRALE

MERCREDI 4 NOVEMBRE À 14H30

⇒ DÉCORATION SUR ASSIETTE

MERCREDI 2 DÉCEMBRE À 14H30

⇒ KARAOKÉ

MERCREDI 9 DÉCEMBRE À 14H30

⇒ CRÉATION DE BOUGIES

MERCREDI 16 DÉCEMBRE À 14H30

① Renseignements et préinscriptions
auprès du service Retraités.

Les repas à thème

Repas Beaujolais

MERCREDI 25 NOVEMBRE
A partir de 12h - Ecole du Centre
Préinscriptions sur place ou par
téléphone jusqu'au mercredi
18 novembre.

Repas Tartiflette

MERCREDI 20 JANVIER
A partir de 12h - Ecole du Centre
Préinscriptions sur place ou par
téléphone jusqu'au mercredi
13 janvier 2021.

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



VIE Pratique



Vaccinations contre la grippe saisonnière :

Les prochaines séances de vaccinations municipales gratuites se tiendront les mercredis 14 octobre, 18 novembre et 16 décembre, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

L'Avantage 3^{ème} Age

Le Centre Communal d'Action Sociale peut, sous conditions, vous accorder « l'Avantage 3^{ème} Age », une aide financière qui vise notamment à soutenir les retraités ignymontains face à leurs dépenses d'énergie. Elle est réservée aux plus de 60 ans ne dépassant pas les plafonds de revenus de l'Allocation Spécifique de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA) fixés à 903.20 €/mois pour une personne seule et à 1402.22 €/mois pour un couple.

Pour en bénéficier, vous pouvez en faire la demande auprès du service Retraités ou du CCAS.



Service Retraités

- Place de
la Libération -

Tél : 01 30 26 30 26

retraites@ville-montigny95.fr