

L'ÉCHO

DES RETRAITÉS

SEPTEMBRE
2017



EDITO

Madame, Monsieur,

A l'occasion de la rentrée, j'ai le plaisir de vous adresser le nouveau numéro de « *l'Echo des Retraités* ». Une rentrée placée sous le signe du divertissement et de la convivialité !

Vous trouverez dans ce journal, une présentation des activités organisées à votre attention par le service Retraités de la ville. La Semaine Bleue qui se déroule cette année du lundi 2 au vendredi 6 octobre, vous réserve une programmation qui saura assurément vous ravir. Conférences, ateliers, théâtre-forum ainsi que d'autres animations, comme l'initiation à la danse de salon, un repas à thème animé et un spectacle vous seront proposés. D'autres sorties culturelles jalonneront également ce prochain trimestre qui s'achèvera, en décembre prochain, avec le traditionnel Banquet des Seniors.

Soucieux de répondre aux besoins actuels des personnes âgées tout en anticipant les besoins de demain le CCAS s'est récemment engagé dans un partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) pour permettre le maintien à domicile du plus grand nombre dans de bonnes conditions. Cette démarche novatrice vise à sensibiliser et à informer les retraités sur les questions relatives à l'aménagement du logement. Vous aurez ainsi l'occasion de découvrir, au travers d'un cycle d'ateliers concrets et ludiques, tous les conseils et astuces pour rendre votre logement plus sûr, pratique et confortable. Vous trouverez plus de détails sur cette nouvelle action dans la rubrique « *Vie Pratique* » de votre Echo.

A toutes et à tous, je vous souhaite une excellente rentrée.

Jean-Noël Carpentier, votre maire

LES RENDEZ-VOUS SENIORS

▮ LES EVENEMENTS ANNUELS

• LA SEMAINE BLEUE 2017

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 OCTOBRE 2017

Conférences, théâtre forum, repas animé, ateliers, spectacle...sont au programme de l'édition 2017 de la Semaine Bleue Ignymontaine. La Semaine Bleue se déroule dans le prolongement de la journée internationale des personnes âgées. Les activités et animations proposées lors de cette semaine festive sont une nouvelle fois l'occasion de souligner votre implication et votre contribution à la qualité du tissu social dans notre ville.

LES INSCRIPTIONS POUR LA SEMAINE BLEUE SE DÉROULENT SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE JUSQU'AU VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2017.

• LE BANQUET DE NOËL 2017

LE SAMEDI 16 DÉCEMBRE 2017 À 12H30

ESPACE LÉONARD-DE-VINCI

Pour y participer, rien de plus simple. Vous recevrez courant novembre un courrier accompagné d'un coupon-réponse à retourner dans les délais impartis. A réception du coupon, le service retraités vous adressera une invitation nominative qu'il conviendra de présenter le jour de la réception. A l'occasion du Banquet, un transport gratuit est mis à votre disposition.

▮ LE THÉ DANSANT

SAMEDI 25 NOVEMBRE DE 15H A 18H

SALLE RENÉ CHAR -
ESPACE LÉONARD-DE-VINCI

▮ TARIFS : 6,50 € INSCRIPTIONS SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE AU PLUS TARD 8 JOURS À L'AVANCE

▮ LES REPAS À THÈME

• REPAS RECETTES GRECQUES

MERCREDI 4 OCTOBRE

SALLE RENÉ CHAR -
ESPACE LÉONARD-DE-VINCI

Dans le cadre de la Semaine Bleue. Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au vendredi 22 septembre

• REPAS CHASSE ET BEAUJOLAIS

MERCREDI 22 NOVEMBRE

ÉCOLE DU CENTRE -
RUE JACQUES-VERNIOL

Préinscriptions sur place ou par téléphone du lundi 6 au vendredi 10 novembre 2017

▮ Les repas sont servis à partir de 12h,

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



2 DU 6
OCTOBRE
2017



16
DÉCEMBRE
2017



25
NOVEMBRE
2017



4
OCTOBRE
2017

22
NOVEMBRE
2017

➤ CABARET L'ÂNE QUI RIT : LE CABARET DU RIRE ET DU FOU RIRE / Paris 17^{ème} LE MARDI 28 NOVEMBRE 2017 DE 12H À 16H



A deux pas de l'Arc de Triomphe, venez vivre un déjeuner spectacle inoubliable à « l'Âne-Qui-Rit », le cabaret du rire et du fou rire. Dans un décor ultra moderne, vous dégusterez une cuisine élaborée à partir de produits frais tout en découvrant des talents comiques reconnus ou inconnus qui vous feront rire durant près de deux heures.

TARIF COMPRENANT :
DÉJEUNER, SPECTACLE, TRANSPORT EN CAR : **54 €**

Préinscriptions sur place ou par téléphone du lundi 16 au vendredi 20 octobre 2017

MINIMUM 40 PERSONNES - MAXIMUM 60 PERSONNES.

➤ PARIS BY NIGHT, NOËL À MONTMARTRE



LE MARDI 5 DÉCEMBRE 2017 DE 16H À 21H

Visite pédestre guidée et commentée des principaux sites Montmartrois (place Dalida, le Moulin de la Galette, la Villa Léandre, le passe muraille...). Présentation et visite de la Basilique du Sacré Cœur et de sa crèche de Noël puis temps libre sur le marché de Noël de Montmartre place des Abbesses. Au retour, circuit en car en passant notamment par le quartier Pigalle, le Moulin Rouge et les Champs Elysées.

TARIF COMPRENANT :
VISITE GUIDÉE, TRANSPORT EN CAR : **9 €**

Préinscriptions sur place ou par téléphone du lundi 6 au vendredi 10 novembre 2017

MAXIMUM 60 PERSONNES.

➤ CUEILLETTE DE FRAÎCHEUR à Cergy LES VENDREDIS 8 ET 22 SEPTEMBRE PUIS LES 13 ET 20 OCTOBRE 2017

Approvisionnez-vous en fruits et légumes frais. Nous vous proposons d'emprunter notre navette seniors pour vous rendre à la Cueillette de Cergy, où vous pourrez récolter des fruits, légumes, aromates et fleurs. Vous découvrirez plus de 130 variétés de fruits et de légumes sélectionnés pour leurs qualités gustatives et cultivés dans le respect d'une agriculture durable. En vous promenant dans les allées, cueillez quelques fleurs pour conserver l'ambiance champêtre quelques jours de plus !

Inscriptions et renseignements auprès du service Retraités.

MAXIMUM 8 PERSONNES.



VIE PRATIQUE

• AMÉNAGEMENT DU DOMICILE : LES ATELIERS « BIEN CHEZ SOI » !

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS.
www.jamenagementonlogement.fr.

Venez découvrir plus précisément ces ateliers ainsi que l'ensemble du parcours prévention du PRIF lors d'une conférence organisée le 2 octobre dans le cadre de la Semaine Bleue.

La Ville et le CCAS s'attachent à répondre aux besoins actuels des personnes âgées, à anticiper ceux de demain et à permettre un maintien à domicile dans de bonnes conditions. En effet la volonté de rester vivre chez soi le plus longtemps possible est naturellement prégnante chez les personnes âgées. Cependant, le logement et l'environnement quotidien ne sont pas toujours adaptés à la perte d'autonomie. Partant de ce constat, le CCAS s'est engagé dans un partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France), à sensibiliser et informer les retraités sur

les questions relatives à l'aménagement du logement. Au travers d'un cycle d'ateliers intitulés « Bien vivre chez soi », Les participants auront l'occasion de découvrir tous les conseils et astuces pour rendre leur logement plus sûr, pratique et confortable à travers un cycle de cinq séances. Des ateliers concrets et ludiques pour anticiper l'aménagement de son domicile !

Planning des ateliers « Bien vivre chez soi » !

- Le 10 novembre 2017 : module 1
Pour un logement pratique et confortable.
- Le 17 novembre 2017 : module 2
Etre bien chez soi : les bons gestes dans l'activité quotidienne.
- Le 24 novembre 2017 : module 3
Facilitez-vous la vie : le secret des accessoires innovants.
- Le 1^{er} décembre 2017 : module 4
*L'Habitat durable : l'importance des relations
Habitat - santé - économie.*
- Le 8 décembre 2017 : module 5
L'aménagement du logement et les financements existants.



• 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.

Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 13 décembre, à la crèche familiale municipale (13 bis rue Elsa-triolet) de 17h30 à 19h.

• L'ALLOCATION AVANTAGE 3^E AGE :

Le Centre Communal d'Action Sociale de Montigny-lès-Cormeilles peut, sous réserve de remplir certaines conditions, vous accorder l'allocation « **Avantage 3^e âge** ». C'est une aide financière réservée aux retraités de plus de 60 ans ne dépassant pas les plafonds de revenus de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA) fixés à 803 €/mois pour une personne seule et à 1 247 €/mois pour un couple. Elle est versée en fin d'année civile et vise notamment à soutenir les retraités Ignymontains face à leurs dépenses d'énergie. **Pour bénéficier de l'Avantage 3^e âge, vous pouvez dès à présent en formuler la demande auprès du service Retraités ou du CCAS.**

