

L'écho DES RETRAITÉS

JANVIER
2025



Jeudi 10 avril 2025

**Visite du château de
Dampierre-en-Yvelines**

Le domaine du château s'étale
sur près de 400 hectares...



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles



édito

Mesdames, Messieurs,

2024 s'est achevée, ouvrant la porte à une nouvelle année, pleine de promesses : bienvenue en 2025 ! En ce début d'année, je suis heureux, aux côtés de Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées et handicapées, de l'ensemble de la Municipalité et des membres du Conseil d'administration du CCAS, de vous adresser mes vœux les plus chaleureux de bonheur, de joie et de santé.

Le mois de janvier est souvent associé aux nouveautés et aux bonnes résolutions. C'est donc avec un grand plaisir que je vous présente ce nouveau numéro de l'Écho des Retraités, qui regroupe toutes les actualités du service Retraités ainsi que les activités spécialement pensées pour vous.

Pour bien débiter l'année, nous avons souhaité vous offrir un programme varié et attrayant, conçu pour vous divertir et vous choyer. À travers les pages de ce numéro, vous découvrirez un éventail d'activités : animations ludiques ou dansantes, visites culturelles, plaisirs culinaires, et bien d'autres surprises. Quel que soit votre goût, il y aura forcément une proposition qui vous séduira ! Alors, n'hésitez pas à venir partager ces moments de convivialité et de bonne humeur.

J'ai également le plaisir de vous inviter à la cérémonie des vœux de la Municipalité, qui se tiendra le vendredi 17 janvier à 19h, à l'espace Léonard de Vinci (COSEC). Ce sera une belle occasion pour la Municipalité de vous souhaiter ses meilleurs vœux, de revenir sur les réalisations de l'année écoulée et de présenter les projets en cours qui continueront à façonner l'avenir de notre belle commune.

Bonne année 2025 à toutes et à tous !

Miloud GOUAL, votre maire.

L'AGENDA de vos sorties


Activités
proposées à
Montigny !



SÉANCES DE QI GONG Espace Nelson-Mandela

Le QI GONG est une gymnastique traditionnelle, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Il associe des mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Il aide à développer calme, relâchement, coordination, équilibre et concentration. L'enseignement est progressif et adapté à chacun, pour se sentir bien au quotidien.

Les cours se déroulent les mardis après-midi, de 14h à 16h, au sein de l'espace Nelson-Mandela : séance les 7 et 21 janvier, le 4 février, les 4 et 18 mars, les 1^{er} et 29 avril 2025.

Tenue de sport, chaussons ou chaussettes antidérapantes et tapis de sol recommandés.

Groupe de 20 personnes maximum.
Tarif : 3,30 € / séance. **Inscriptions auprès du service Retraités.**

CHORALE SENIORS Foyer Club Municipal



Venez rejoindre la chorale !

Chanteurs amateurs ou choristes expérimentés, du moment que l'envie de chanter est là, vous êtes tous les bienvenus ! Au travers d'exercices ludiques de techniques vocales, de respiration, de développement d'oreille musicale, de placement vocal, vous apprendrez à libérer votre voix et vos émotions et à révéler l'artiste qui sommeille en vous.

Les répétitions ont lieu les mardis après-midi, de 14h à 16h, Salle Max-Pol-Fouchet, au sein de l'école municipale de musique, les 14 et 28 janvier, le 11 février, le 11 et 25 mars, le 8 avril 2025.

Tarif : 3,30 € / séance. Inscriptions auprès du service Retraités.



COURS DE DANSES Espace Nelson-Mandela



La danse contribue au maintien des capacités de mémorisation, d'équilibre et de coordination. Elle procure détente, échanges et relations entre les membres du groupe.

Les cours se déroulent les jeudis matin, de 10h à 11h30, au sein de l'Espace Nelson Mandela les, 9, 16 et 23 janvier, les 6 et 13 février, les 6, 13, 20 et 27 mars, le 3 et 10 avril 2025.

Groupe de 20 personnes maximum. Tarif : 3,30 € / séance.
Inscriptions auprès du service Retraités.



CLUB DE LECTURE

Bibliothèque Georges-Brassens

Vous souhaitez partager votre goût de la lecture avec d'autres passionné(e)s ? Nous vous proposons, de rejoindre notre Club de lecture créé à l'initiative de la commission Seniors en partenariat avec la bibliothèque Georges-Brassens ! Ce club a notamment pour vocation de faire découvrir de nouveaux genres littéraires à travers les suggestions de ses membres et des bibliothécaires.

Les rencontres se déroulent de 10h à 12h.
Réunion de rentrée le vendredi 17 janvier, le
vendredi 4 avril et le vendredi 13 juin 2025.

Activité gratuite mais inscription obligatoire à la bibliothèque (5 € l'année).

Inscriptions auprès du service Retraités.



COURS DE SALSA-BACHATA

Espace Léonard-de-Vinci

Danses sensuelles, joyeuses et rythmées, la salsa et la bachata sont des danses originaires respectivement de Cuba et de la République-Dominicaine. Laissez le soleil des Caraïbes entrer dans vos cœurs ! Ces danses apportent leur lot de bonne humeur. Pour tous les amateurs de danses sociales et populaires en couples. Les messieurs sont les bienvenus !

Les cours se déroulent les lundis après-midi, de 14h à 16h, au sein de l'espace Nelson-Mandela les 27 janvier, 10 février, les 10 et 24 mars et le 7 avril 2025.

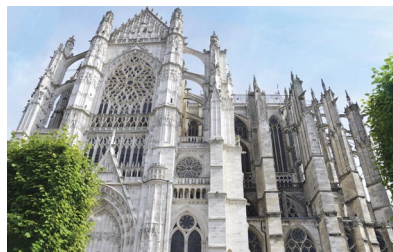
Groupe de 20 personnes maximum.

Tarif : 3,30 € / séance.

Inscriptions auprès du service Retraités.

VISITE DU MUSÉE DE LA NACRE ET DE LA TABLETTERIE À MÉRU ET DE LA CATHÉDRALE SAINT-PIERRE DE BEAUVAIS

JEUDI 30 JANVIER 2025 – Départ de Montigny à 8h



Situé au cœur de Méru, la ville de la nacre par excellence, le musée, abrité dans une usine du 19^{ème} siècle, conserve et met en scène un artisanat local. Les métiers de boutonnier et de tabletier, porteurs de la tradition du travail de la nacre et de matières semi-précieuses sont exposés. A quelques kilomètres, la cathédrale Saint-Pierre, inachevée, domine la ville de Beauvais par ses dimensions prodigieuses : son chœur gothique du 13^{ème} siècle, haut de 48m sous voûte, est le plus élevé au monde. Le célèbre architecte médiévisite Viollet-le-Duc l'a considéré comme le "Parthénon de l'architecture française".

Au programme de cette journée :

9h : Visite guidée du musée de la nacre de Méru

11h30 : Départ pour Beauvais pour le déjeuner

14h30 : Visite guidée de la cathédrale Saint-Pierre

Tarif comprenant : visite guidée du musée et de la cathédrale, déjeuner, transport en car : 56,50 € - maximum 57 personnes. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 23 janvier.



Château de Chantilly
INSTITUT DE FRANCE

VISITE DU CHÂTEAU DE CHANTILLY

MERCREDI 19 MARS 2025

Départ de Montigny à 8h30

Le château de Chantilly est l'un des joyaux du patrimoine français. Le château a traversé les siècles tel que le duc d'Aumale l'a offert en 1886 à l'Institut de France : l'occasion rêvée d'entamer un voyage dans le temps en plein cœur d'une demeure princière. Il a ainsi rassemblé la seconde collection de peintures anciennes en France, après celle du musée du Louvre, ce qui offre la possibilité unique de voyager dans le temps et de découvrir une muséographie typique de cette époque. Les grandes écuries abritent un musée vivant du cheval qui présente la relation entre l'homme et le cheval depuis le début des civilisations. Un lieu où se mêlent la passion du cheval et des arts équestres.

Au programme de cette journée :

10h-11h45 : Visite guidée
du musée du cheval et des
grandes écuries

12h-14h : Déjeuner au
cœur du château-restaurant
la capitainerie

14h30-15h15 : Démonstration
de dressage équestre

15h30 : Visite libre du Château

**Tarif comprenant : visite guidée
du château, déjeuner, spectacle
de dressage, visite libre du parc,
transport en car : 70,50 €
- maximum 57 personnes -
Inscriptions auprès du service
Retraités jusqu'au 6 mars.**

Sortie facturée en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.

L'AGENDA de vos sorties



VISITE DU CHÂTEAU DE DAMPIERRE-EN-YVELINES puis repas dansant à la Ferme du bout des prés

JEUDI 10 AVRIL 2025 Départ de Montigny à 8h30

Au cœur de la vallée de Chevreuse, le Domaine de Dampierre-en-Yvelines est vaste et figure parmi les plus grands châteaux privés de la région parisienne. Le domaine du Château s'étale sur près de 400 hectares. Il est entièrement clos de murs, ce qui explique qu'il soit très giboyeux (daims, cerfs, sangliers). L'auberge est une ancienne bergerie transformée en restaurant. La salle a gardé tout le charme des vieilles pierres et des poutres apparentes, pour une ambiance hors du temps. Vous passerez un moment convivial dans un restaurant privatisé pour l'occasion autour d'un repas de cochon grillé à la broche. Après le repas une animation "chanson et danse" vous sera proposée.

Au programme de cette journée :

10h : Visite guidée du château par groupes de 30 - visite libre des jardins

12h30 : Repas dansant à l'auberge de la ferme du bout des prés

Tarif comprenant : visite guidée du château, déjeuner dansant, transport en car : 69,50 € - maximum 57 personnes.

Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 27 mars.



Sortie facturée en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.

L'AGENDA de vos sorties

THÉ DANSANT DE LA GALETTE DES ROIS

Jeudi 16 janvier de 14h à 18h
Salle René-Char

Thé dansant avec DJ. Venez danser tout l'après-midi dans une ambiance conviviale, seul(e), à deux ou entre ami(e)s ! N'hésitez pas à venir vous défouler sur des rythmes endiablés... avant de désigner vos reines et vos rois !

Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 7 janvier.



ATELIERS DÉCO DU CARNAVAL

(préparation du
char des seniors) 

**A partir du lundi 13 janvier
de 14h30 à 16h30**

Foyer-Club Municipal

A l'occasion du carnaval de Montigny qui se déroulera le 24 mai prochain, nous vous proposons de participer à la préparation du char des seniors de la ville. Laissez libre cours à votre imagination et à votre savoir-faire pour égayer ce symbole de la fête et du partage. Ces ateliers intergénérationnels se dérouleront en collaboration avec l'association Marianne-Solidarités et l'IME Le Clos du Parisis.

**Les ateliers auront lieu alternative-
ment les lundis et mercredis après-
midi, de 14h30 à 16h30, les 13, 15, 20,
22 et 29 janvier, les 3, 5, et 10 février,
les 3, 12, 17, 24 et 31 mars, les 2, 7, 9,
et 28 avril.**

**Activité gratuite. Inscriptions
auprès du service Retraités.**



KARAOKÉ & CRÊPES

**Mercredi 5 mars
de 14h à 17h**

Salle René-Char

Au programme, un après-midi festif avec en toile de fond un karaoké géant où tout le monde pourra participer et mettre l'ambiance, sur les plus célèbres tubes français et internationaux projetés sur écran géant et animés par un DJ ! De quoi chanter, danser et passer un agréable moment ! C'est l'époque du Mardi gras, alors déguisez-vous si cela vous « chante ».

**Activité gratuite.
Inscriptions auprès du
service Retraités
jusqu'au 21 février.**



INITIATION À L'ŒNOLOGIE

Jeudi 20 mars de 14h à 17h

Foyer-Club Municipal

Venez apprendre les bases et techniques pour déguster et apprécier le vin à sa juste valeur lors d'une initiation à l'œnologie.

Au programme de cette initiation :

- Présentation de l'histoire du vin depuis la Rome antique et des différentes techniques de fabrication et de conservation des vins.
- Les bases et principes de la dégustation
- Les composantes du vin - Exercice de dégustation

Activité gratuite. Maximum 20 personnes. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 7 mars.

LES REPAS à thème

**École du Centre
rue Jacques-Verniol
de 11h45 à 14h30** 



Repas montagnard (Tartiflette)

Mercredi 22 janvier

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 10 janvier 2025



Repas asiatique

Mercredi 12 février

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 3 février 2025



Repas alsacien

Mercredi 26 mars

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 14 mars 2025



Repas de la mer

Mercredi 30 avril

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 18 avril 2025

Les séniors déjeunant régulièrement au Foyer Club Municipal doivent s'inscrire auprès du service Retraités. Les repas sont facturés en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.

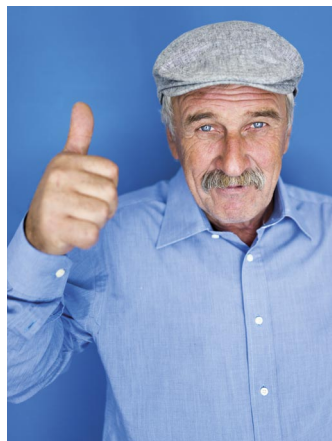
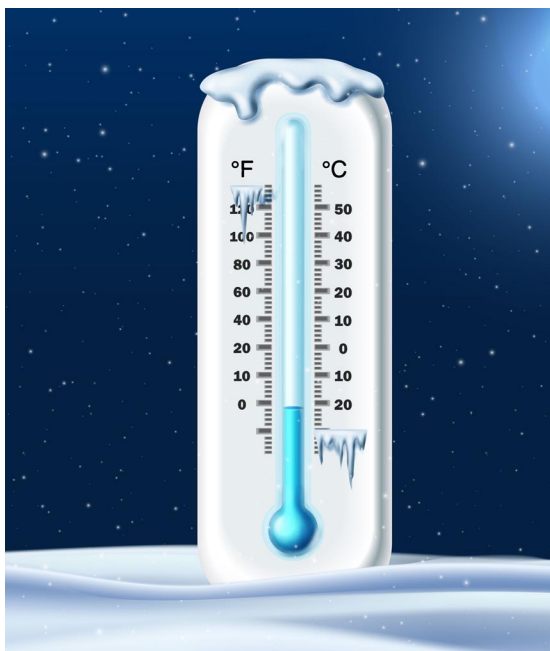
VIE pratique

Plan Grand Froid

Pensez au registre de veille sanitaire

En prévision d'éventuelles rigueurs climatiques, un registre sanitaire (canicule et grand froid) est tenu par le CCAS 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 CCAS ou le service Retraités, qui suivront avec attention chaque situation.

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 montigny95.fr.



Vous avez une idée, nous avons la boîte !

Vous avez des souhaits, des propositions, des pistes d'amélioration, des suggestions de nouvelles activités, excursions, animations... pour enrichir votre programme en direction des séniors ? N'hésitez pas à venir partager vos idées ! Pour ce faire, le service Retraités ouvre une boîte à idées à votre disposition. Cette dernière se situe au Foyer-Club Municipal, place de la Libération. Vous ne souhaitez pas vous déplacer, aucun soucis, vous pouvez nous adresser un message à l'adresse email dédiée aux séniors : retraites@ville-montigny95.fr

Les suggestions reçues sont relevées régulièrement et soumises pour avis aux membres de notre commission senior !



Mars bleu, le mois du cancer colorectal

Le cancer colorectal touche chaque année plus de 47 000 personnes et figure parmi les plus répandus en France. En 2018, il a engendré plus de 17 000 décès. Il concerne autant les hommes que les femmes...

Détecté à temps grâce à un dépistage précoce, ce cancer est cependant inévitable. Pourtant, le taux national de participation au dépistage organisé peine à atteindre les 33%. Le dépistage peut sauver des vies puisque détectés suffisamment tôt, 9 cas de cancer sur 10 peuvent être guéris. 95% des cancers colorectaux surviennent par ailleurs après l'âge de 50 ans.

Ainsi, les femmes et les hommes âgés de 50 à 74 ans, sont invités tous les 2 ans par courrier au programme national de dépistage organisé du cancer colorectal. Ce test rapide, efficace et gratuit, est à faire chez soi.

Pour le réaliser, rien de plus simple ! Il suffit de commander un kit gratuitement :

- en ligne sur monkit.depistage-colorectal.fr ;
- en pharmacie, avec la carte Vitale ;
- lors d'une consultation chez votre médecin

Il consiste en un autotest immunologique qui peut être réalisé en 2 minutes puis envoyé par la poste. Les résultats vous seront adressés par courrier. Ce test est en outre pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Alors si vous avez entre 50 et 74 ans et 2 minutes pour faire le test, cela pourrait vous sauver la vie. Si vous avez plus de 74 ans, vous pouvez demander à votre médecin de bénéficier d'un suivi personnalisé.

Associé à une prévention efficace, le dépistage augmente les chances de guérison. En effet, le mode de vie a une influence importante sur le risque de développer un cancer colorectal : éviter le tabagisme, réduire sa consommation d'alcool, adopter une alimentation équilibrée* (plus de fibres et moins de viande) et pratiquer une activité physique régulière. Si vous le souhaitez, vous pouvez tester vos connaissances sur l'alimentation et challenger votre hygiène de vie, en répondant au quiz de la Ligue contre le cancer portant sur la nutrition :

*colontour.preventioncancers.fr/quiz-nutrition

Cette année encore, la commune reste mobilisée dans des actions de prévention en menant des actions de sensibilisation visant à rappeler l'importance du dépistage du cancer colorectal.

Permanences de 2AH « L'Assurance pour tous »

L'accès aux soins et à la santé est une problématique majeure pour bon nombre de nos concitoyens. Pour tenter d'y remédier, la communauté d'agglomération Val-Paris et la Ville ont noué, depuis 2018, un partenariat avec "2AH L'ASSURANCE POUR TOUS" afin de garantir à tous l'accès à une mutuelle sur mesure et au meilleur tarif. Ce dispositif, est particulièrement adapté aux retraités qui bien souvent s'acquittent de cotisations élevées. 2AH « L'Assurance pour tous » recherche une mutuelle santé la plus adaptée à vos besoins et à votre budget.

Comment cela fonctionne ?

Vous pouvez prendre contact par téléphone avec un conseiller de 2AH qui recherchera les meilleures offres selon votre profil. Vous serez ensuite destinataire de 3 devis de 3 assureurs différents. Dans le cas où vous opteriez pour l'une de ces 3 propositions, vous garderez 2AH comme unique interlocuteur durant toute la durée de votre contrat.

Des permanences sur rendez-vous

Si vous avez des interrogations ou besoin d'être accompagné(e) dans le choix des offres de contrat transmises par 2AH, la Ville a mis en place des permanences lors desquelles un conseiller de 2AH pourra, sur rdv, répondre à toutes vos questions.

Celles-ci se dérouleront les jeudis 6 février, 6 mars, 3 avril et 5 juin de 9h à 12h puis de 13h30 à 17h au sein de l'Espace Nelson-Mandela, avenue Aristide- Maillol.



**L'ASSURANCE
POUR TOUS**

**La prise de rdv s'effectue
auprès de 2AH.**

2AH L'Assurance pour tous
Tél : 02.35.76.47.20
Du lundi au vendredi
de 9h à 18h
Mail : 2ah@assuranceetservices.org -
Site web : assuranceetservices.org



Vaccination municipale publique gratuite

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 tout âge.

Les prochaines séances de vaccinations gratuites se tiendront les mercredis 17 janvier, 7 février, 13 mars, 3 avril, et 15 mai 2025, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au : 13 bis, rue Elsa-triolet.

JANVIER

- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
☐ 7 JANVIER
☐ 21 JANVIER
- ☐ **COURS DE DANSES**
☐ 9 JANVIER
☐ 16 JANVIER
☐ 23 JANVIER
- ☐ **ATELIER DÉCO CARNAVAL**
☐ 13 JANVIER
☐ 15 JANVIER
☐ 20 JANVIER
☐ 22 JANVIER
☐ 29 JANVIER
- ☐ **CHORALE DES SÉNIORS**
☐ 14 JANVIER
☐ 28 JANVIER
- ☐ **THÉ DANSANT ET GALETTE DES ROIS**
☐ 16 JANVIER
- ☐ **CLUB DE LECTURE**
☐ 17 JANVIER
- ☐ **REPAS MONTAGNARD**
☐ 22 JANVIER
- ☐ **COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 27 JANVIER
- ☐ **VISITE MUSÉE DE NACRE ET CATHÉDRALE ST PIERRE DE BEAUVAIS**
☐ 30 JANVIER

☒ **JE COCHE
LES SORTIES
AUXQUELLES
JE PARTICIPE !**

** Sous réserve des
places disponibles.*

FÉVRIER

- ☐ **ATELIER DÉCO CARNAVAL**
☐ 3 FÉVRIER
☐ 5 FÉVRIER
☐ 10 FÉVRIER
- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
☐ 4 FÉVRIER
- ☐ **COURS DE DANSES**
☐ 6 FÉVRIER
☐ 13 FÉVRIER
- ☐ **COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 10 FÉVRIER
- ☐ **CHORALE DES SÉNIORS**
☐ 11 FÉVRIER
- ☐ **REPAS ASIATIQUE**
☐ 12 FÉVRIER

MARS

- ☐ **ATELIER DÉCO CARNAVAL**
☐ 3 MARS
☐ 12 MARS
☐ 17 MARS
☐ 24 MARS
☐ 31 MARS
- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
☐ 4 MARS
☐ 18 MARS
- ☐ **KARAOKÉ ET CRÊPES**
☐ 5 MARS
- ☐ **COURS DE DANSES**
☐ 6 MARS
☐ 13 MARS
☐ 20 MARS
☐ 27 MARS
- ☐ **COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 10 MARS
☐ 24 MARS
- ☐ **CHORALE DES SÉNIORS**
☐ 11 MARS
☐ 25 MARS



**VISITE CHÂTEAU
DE CHANTILLY**
☐ 19 MARS

☐ **INITIATION
À L'ŒNOLOGIE**
☐ 20 MARS

☐ **REPAS ALSACIEN**
☐ 26 MARS

AVRIL

- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
☐ 1^{ER} AVRIL
☐ 29 AVRIL
- ☐ **ATELIER DÉCO CARNAVAL**
☐ 2 AVRIL
☐ 7 AVRIL
☐ 9 AVRIL
☐ 28 AVRIL
- ☐ **COURS DE DANSES**
☐ 3 AVRIL
☐ 10 AVRIL
- ☐ **CLUB DE LECTURE**
☐ 4 AVRIL
- ☐ **COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 7 AVRIL
- ☐ **CHORALE SENIORS**
☐ 8 AVRIL
- ☐ **VISITE DU CHÂTEAU
DE DAMPIERRE-EN-
YVELINES**
☐ 10 AVRIL
- ☐ **REPAS DE LA MER**
☐ 30 AVRIL