

L'écho DES RETRAITÉS

MAI
2025



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles

Mardi 27 mai 2025

Visite du mémorial de Caen



édito

Mesdames, Messieurs,

Activités sportives, repas à thème, thés dansants festifs, sorties culturelles ou encore escapades estivales en bord de mer... Avec Christine Denis, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées, nous sommes heureux de vous présenter le programme des animations et événements prévus pour ce printemps et cet été.

De quoi ravir le plus grand nombre et profiter ensemble de l'arrivée des beaux jours ! L'un des temps forts de cette saison sera le grand Carnaval de Montigny, qui réunit chaque année des centaines d'habitants costumés. Il se tiendra cette année le samedi 24 mai 2025, et nous espérons vous voir nombreux à défiler, danser, chanter et faire du bruit aux côtés du char du service Retraités, actuellement en cours de confection par certains d'entre vous !

Au-delà de ces événements festifs, nous agissons tous les jours pour améliorer votre quotidien, notamment en matière de maintien des services publics et de lutte contre la fracture numérique. C'est dans cette optique que nous avons récemment ouvert, en partenariat avec la Maison France Services, une nouvelle permanence Pand@, située au Village, place de la Libération. Ce Point d'Accompagnement Numérique aux Démarches Administratives vous aide à naviguer plus facilement dans vos relations avec les services publics et les opérateurs privés en vous accompagnant dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne. N'hésitez pas à en profiter en cas de besoin !

Enfin, parce que rompre l'isolement est essentiel, en particulier pour les personnes les plus vulnérables, je tiens à vous rappeler l'existence du "registre canicule" tenu par le service Retraités. Celui-ci permet au CCAS et au service Retraités d'assurer une surveillance renforcée lors des épisodes de fortes chaleurs, notamment en cas de déclenchement d'une alerte canicule par la préfecture. Si vous êtes concerné(e) ou si vous connaissez une personne qui pourrait l'être, n'hésitez pas à vous inscrire ou à inscrire l'un de vos proches en contactant le service Retraités.

À très bientôt lors de nos prochains événements !

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 13 mai, 10 et 24 juin, de 14h à 16h.

Groupe de 20 personnes maximum.

Tarif : 3,30 € / séance.

Inscriptions auprès du service Retraités.

CHORALE SENIORS

Salle Max-Pol-Fouchet
du Centre culturel Picasso

Venez rejoindre la chorale !

Chanteurs amateurs ou choristes expérimentés, du moment que l'envie de chanter est là, vous êtes les bienvenus ! Au travers d'exercices ludiques de techniques vocales, de respiration, 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 6 et 20 mai puis les 3 et 17 juin, de 14h à 16h.

Tarif : 3,30 € / séance.

Inscriptions auprès du service Retraités.



COURS DE DANSE

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 15 et 22 mai puis les 5, 12, 19 et 26 juin, de 10h à 11h30.

Groupe de 20 personnes maximum. Tarif : 3,30 € / séance.

Inscriptions auprès du service Retraités.

L'AGENDA de vos sorties



COURS DE SALSA-BACHATA

Espace Nelson-Mandela

Danses sensuelles, joyeuses et rythmées, la salsa et la bachata sont des danses originaires respectivement de Cuba et de la République Dominicaine. 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 5 et 19 mai puis les 2 et 16 juin, de 14h à 16h.

Groupe de 20 personnes maximum.

Tarif : 3,30 € / séance.

Inscriptions auprès du service Retraités.

CLUB DE LECTURE

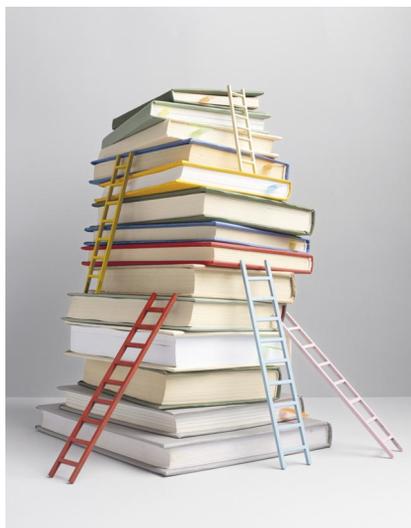
Bibliothèque Georges-Brassens

Vous souhaitez partager votre goût de la lecture avec d'autres passionné(e)s ? Nous vous proposons, de rejoindre le club de lecture créé à l'initiative de la commission senior 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.

La rencontre se déroulent de 10h à 12h, le vendredi 13 juin.

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

Inscriptions auprès du service Retraités.



L'AGENDA de vos sorties

CONFÉRENCE DÉBAT SUR LA PRÉVENTION DES ACTES MALVEILLANTS

Lundi 12 mai de 10h à 12h

Salle Atelier derrière le square Van-Gogh et à côté de la mairie Picasso

Comment se prémunir des intrusions, démarchages abusifs ou arnaques ? Venez-vous informer et recueillir des conseils pratiques lors d'une conférence débat animée par notre police municipale, en collaboration avec le commissariat de police d'Ermont, et portant sur la prévention des actes malveillants. Conseils et astuces vous seront dispensés pour sécuriser votre domicile et prendre des précautions lors de vos déplacements. Vous serez sensibilisés aux démarchages abusifs et informés sur les outils et ressources disponibles pour signaler les actes malveillants.

Activité gratuite.

Inscriptions auprès du service Retraités.



VISITE DE L'ÉCOLE DU CHAT LIBRE DU PARISIS

**Vendredi 6 et lundi 23 juin
de 14h à 16h**

L'École du Chat Libre du Parisis est une association Val-d'Oisienne qui œuvre activement pour la protection des chats errants. Elle recueille, soigne, stérilise les chats, les héberge temporairement en famille d'accueil avant de les faire adopter lorsque cela est possible pour leur rendre leur liberté ! Nous vous proposons de venir découvrir le fonctionnement de cette structure et les missions des bénévoles qui agissent pour ces petits félins.

Maximum 10 personnes - Activité gratuite.

Inscriptions auprès du service Retraités.

L'AGENDA de vos sorties

VISITE DU MÉMORIAL DE CAEN PUIS VISITE LIBRE DE LA VILLE

Mardi 27 mai

Départ de Montigny à 6h30

À deux pas des plages du débarquement, le mémorial de Caen est un musée incontournable relatant la bataille de Normandie et l'histoire du 20e siècle. Vous découvrirez les différentes étapes de la seconde guerre mondiale et du débarquement en Normandie. De nombreux films illustreront cette visite complète et variée. Parmi l'héritage culturel de Caen, figure notamment en centre-ville un château de plus de mille ans. La « Ville aux cent clochers », compte pas moins d'une vingtaine d'églises anciennes et deux abbayes. Lors de cette journée vous découvrirez la ville, ses incontournables et les trésors de son patrimoine qui se dévoilent au détour des rues pavées mais aussi l'architecture moderne témoin d'une ville en plein essor.



Au programme de cette journée :

Visite guidée du mémorial de Caen, puis déjeuner et visite libre de la ville.

Tarif comprenant : visite guidée et transport en car : 29 € - maximum 57 personnes
Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 16 mai.



L'AGENDA de vos sorties



VISITE GUIDÉE EN BARQUE DES HORTILLONNAGES D'AMIENS PUIS VISITE LIBRE DE LA VILLE

Mercredi 25 juin Départ de Montigny à 7h30

Venez découvrir Les Hortillonnages d'Amiens constitués d'une multitude de petites parcelles cultivées entourées d'eau, accessibles uniquement en barque grâce à un réseau de petits canaux, les « rieux ». Ils ont été façonnés par des générations de maraîchers appelés les hortillons. Ce site offre un paysage unique en France à deux pas du centre-ville de la capitale Picarde ! Vous pourrez ensuite cheminer dans la ville et découvrir la cathédrale Notre-Dame, le quartier Saint-Leu ou encore la maison Jules-Verne.

Au programme de cette journée :

Visite guidée et commentée en barque puis déjeuner libre et visite libre de la ville.



Tarif comprenant : visite guidée, transport en car : 21,50 € - maximum 57 personnes
Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 13 juin.

L'AGENDA de vos sorties

JOURNÉE LIBRE A OUISTREHAM

Mardi 22 juillet

Départ de Montigny à 7h

Située sur la Côte de Nacre à quelques minutes de Caen, Ouistreham révèle de multiples facettes : port de pêche et de plaisance animé, station balnéaire, bourg dynamique et plage accueillante. Son nom viendrait de l'étymologie : Oyster et ham qui signifient « village des huîtres ». Cette destination a tout pour plaire !

**Tarif comprenant : transport en car :
11,50 € - maximum 57 personnes
Inscriptions auprès du service
Retraités jusqu'au 11 juillet.**



JOURNÉE LIBRE A HONFLEUR

Mercredi 27 août

Départ de Montigny à 7h

Monuments historiques, points de vue à couper le souffle, jardins insolites, Honfleur est une succession d'incontournables. Plusieurs arrêts, au cœur de la cité médiévale, sont prévus. Le temps d'une journée, enflez des chaussures confortables pour arpenter les ruelles pavées de cette belle cité médiévale !

**Tarif comprenant : transport en car :
11,50 € - maximum 57 personnes
Inscriptions auprès du service
Retraités jusqu'au 14 août.**

L'AGENDA de vos sorties



ATELIER ÉPHÉMÈRE COUTURE

77 Rue Jacques-Verniol - Magasin Mondial Tissus

**Vendredi 16 mai et vendredi 27 juin
de 14h à 17h**

Nous vous proposons ces ateliers éphémères animés par une partenaire coach spécialisée. Ils se dérouleront dans les locaux d'un partenaire ignymontain. Il s'agira, sur un créneau de 3 heures de cours, de réaliser des articles dans un espace disposant d'une grande table de découpe et un vaste local équipé de machines à coudre. Vous aurez à disposition un large choix de tissu et de mercerie en fonction du thème retenu avec l'aide de la coach. Les machines ainsi que tout le matériel de couture de base seront également à disposition (ciseaux, règles, mètres, découpe-vite, et craies...).

Chaque groupe sera composé de 5 personnes distinctes.

Atelier gratuit. Informations et inscriptions auprès du service Retraités

ATELIERS DÉCO DU CARNAVAL

Préparation du char des seniors

Foyer-Club Municipal



A l'occasion du carnaval de Montigny qui se déroulera le 24 mai, nous vous proposons de participer à la préparation du char des seniors de la ville. Ces ateliers déco ont débuté en janvier dernier. 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 les lundis et mercredis après-midi, de 14h30 à 16h30, les 5, 7, 12, 14, 19 et 21 mai.

Activité gratuite.

Inscriptions auprès du service Retraités.



SAMEDI 24 MAI PROCHAIN,

ce sera jour de fête dans les rues de Montigny. Nous vous donnons rendez-vous dès 13h, rue Auguste-Renoir, derrière l'espace Léonard-de-Vinci, puis à partir de 14h30 dans la cour de l'école Paul-Bert, allée Watteau. Une seule règle : venir déguisés pour défilé en musique dans les rues de la ville derrière le char des retraités ! Confettis, parade, batucada sont au programme...

LES REPAS à thème

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



Repas *Couscous*

Mercredi 21 mai 2025

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 9 mai.



Repas *Italien*

Mercredi 18 juin 2025

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 6 juin.

Confirmation par téléphone de votre participation. Les seniors déjeuner 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.

L'AGENDA de vos sorties



APRÈS-MIDIS FESTIFS ET RYTHMÉS

Lors de 3 après-midis sous le soleil d'été, nous vous proposons, dans un esprit de convivialité, de nous concocter vos meilleures recettes et de les apporter pour les partager et nous les faire découvrir... Nous nous chargeons du reste ! N'hésitez pas à contacter les agents du service retraités afin de préparer ces événements joyeux.

ACTIVITÉS GRATUITES

Repas partagé & pétanque

Jeudi 10 juillet de 12h à 17h

Salle Robert-Ménière - Boulevard Victor-Bordier

Inscriptions au service Retraités jusqu'au 3 juillet.

NB : Pour les adeptes, pensez à apporter vos boules de pétanque.

Thé dansant animé

Mercredi 16 juillet de 14h à 17h

Place de la Libération

Inscriptions au service Retraités jusqu'au 10 juillet.

Thé dansant animé

Jeudi 28 août de 14h à 17h

Place de la Libération

Inscriptions au service Retraités jusqu'au 21 août.



Changement de numéro de téléphone du service Retraités

Le service Retraités dispose d'un nouveau numéro de téléphone ! Désormais, pour toutes demandes d'informations, d'accompagnements ou d'aides, vous pouvez composer le
01 30 26 32 32

L'ancien numéro du service cessera définitivement de fonctionner fin avril. Nous restons à votre disposition pour répondre à vos besoins et vous accompagner dans vos démarches. Nous vous remercions de mettre à jour vos contacts et de bien vouloir diffuser cette information dans votre entourage.

Renouvellement des membres de la Commission Seniors

La Commission Seniors offre aux retraités ignymontains l'opportunité d'être consultés sur les projets qui leur sont destinés. Son rôle est de dynamiser la vie des seniors et de renforcer le lien intergénérationnel au sein de la Ville. En tant qu'instance consultative, elle constitue une véritable force de proposition, recueillant les attentes et besoins spécifiques des aînés, notamment en matière de loisirs et d'animations. Elle est composée de sept membres âgés de plus de 65 ans. Son renouvellement aura lieu avant l'été par tirage au sort. Ainsi, si vous le souhaitez peut-être aurez-vous la chance, de venir vous impliquer à nos côtés et de participer à l'élaboration des activités dédiées aux seniors.



Navette seniors

Offre de service à destination des personnes rencontrant des difficultés pour se déplacer, la navette senior vise à favoriser la mobilité et à faciliter les déplacements ! Nous vous proposons d'emprunter notre navette le mercredi matin pour vous rendre, depuis votre domicile, au marché de Montigny. C'est un moyen de transport totalement gratuit, convivial et sécurisé puisque votre chauffeur, un agent du service Retraités, exerce également une fonction d'accompagnateur aidant.
Renseignements et inscriptions et réservations sur place ou par téléphone.



Permanence Pand@ sur rendez-vous



Une médiatrice sociale accueille désormais les Ignymontains les mardis après-midis de 14h à 17h, au sein des locaux du service retraités, pour les accompagner dans leurs démarches administratives dématérialisées. Les permanences Pand@, Point d'Accompagnement Numérique aux Démarches Administratives, sont mises en place par

le PIMM'S, une structure labélisée Maison France Services installée à la gare depuis 2022. Ce nouveau lieu d'accueil a notamment pour mission de faciliter les relations entre les usagers et les services publics ou opérateurs privés tout en luttant contre la fracture numérique. Un dossier à constituer ? **Sur rendez-vous auprès du service Retraités ou du CCAS.**

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

MOILLER SON CORPS ET SE VENTILER

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15
Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.melbo.fr

Plan canicule : pensez au registre de veille sanitaire

En prévision d'éventuelles fortes chaleurs cet été, 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 www.montigny95.fr.

SANTÉ / Ville

Forum Santé - Samedi 4 octobre 2025

Forte de ses actions en matière de promotion de la santé sur son territoire, la Ville organise sa 2^{ème} édition du Forum Santé ! Cet événement visant à renforcer la prévention, se déroulera le samedi 4 octobre, espace Léonard-de-Vinci.



L'édition 2025 mettra plus particulièrement l'accent sur la santé de la femme et des jeunes enfants. Il sera transgénérationnel, de la santé de la toute jeune fille à la femme plus âgée. En présence de nombreux acteurs de la santé, cet événement gratuit aura notamment pour but de :

- **Sensibiliser** et encourager les femmes à adopter des comportements et habitudes de vie favorables à leur santé et à leur bien-être, réduisant ainsi les risques de maladies évitables,
- **Orienter** les participants vers des dispositifs de prévention ou des services permettant par exemple aux seniors de préserver leur autonomie,
- **Informé** sur les démarches administratives.

Il aura pour vocation de sensibiliser sur les comportements favorables à la santé, d'orienter vers les dispositifs de prévention, et de dispenser de l'information sur des thèmes tels que les accidents domestiques, la santé mentale et physiologique ou l'importance de la nutrition. L'occasion parfaite de s'informer sur des sujets de santé pour rester en forme tout au long de sa vie !

Le forum sera organisé autour de thématiques réparties sur plusieurs stands d'informations, animés par des partenaires spécialisés. Durant la journée, vous pourrez par exemple, dans le cadre d'Octobre Rose, mois national de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, suivre des ateliers d'autopalpation.

Forum Santé, samedi 4 octobre.
Entrée libre et gratuite pour tous.

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-Parisien 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. Un conseiller de 2AH pourra, sur rendez-vous, répondre à toutes vos questions.

Celles-ci se dérouleront les jeudis 5 juin de 9h à 12h puis de 13h30 à 17h au sein de l'espace Nelson-Mandela, avenue Aristide-Maillol.



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

2.A.H. L'ASSURANCE
POUR TOUS

LES ATELIERS « + DE PAS »

Espace Nelson-Mandela

Marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral ! Les ateliers « + de pas » vous invitent à augmenter, de façon durable, votre nombre de pas au quotidien. À tout âge la marche renforce les os, améliore la souplesse et l'équilibre.

Elle agit également sur la mémoire et le sommeil. Elle est la base de tous vos déplacements quotidiens, nul besoin d'être un randonneur expérimenté pour en retirer les bienfaits. C'est l'activité la plus simple et la plus accessible qui soit. Chacune des séances de ce cycle d'ateliers sera animée par un professionnel qualifié.

Elles seront l'occasion d'aborder en groupe et dans une ambiance conviviale, les différentes manières de rester en bonne santé et de participer à des challenges collectifs et connectés. Une occasion également de découvrir la commune et ses alentours de manière ludique.

Les ateliers auront lieu les jeudis 15 mai, les 5, 12, 19 et 26 juin et le 3 juillet, de 14h à 16h30, Espace Nelson-Mandela.

Activité gratuite - maximum 15 personnes - Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 9 mai.



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 14 mai et 11 juin 2025, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

