

L'écho DES RETRAITÉS

SEPTEMBRE
2025



Jeudi 13 novembre 2025

**Visite du parc canadien
de Muchedent**



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles



édito

Mesdames, Messieurs,

Le nouveau numéro de « L'Écho des Retraités » de la rentrée est désormais disponible.

Vous y découvrirez l'ensemble des activités et animations préparées spécialement pour vous par le service Retraités et la municipalité.

Dès le 4 octobre, l'édition 2025 de la Semaine Bleue ignymontaine vous proposera un programme riche et varié, pensé pour répondre aux envies de chacune et chacun : concert, sorties culturelles, séance de cinéma, repas dansant, ateliers... De quoi satisfaire toutes les curiosités, tous les goûts et tous les rythmes !

Mais ce n'est pas tout : d'autres rendez-vous viendront rythmer les prochains mois, avec par exemple la visite du parc canadien de Muchedent en novembre, les séances hebdomadaires de Qi Gong, ou encore la chorale, qui réunit chaque semaine de nombreux participants dans la convivialité et la bonne humeur. L'année se clôturera le samedi 13 décembre avec le traditionnel banquet des seniors.

Vous retrouverez dans ce guide tous les détails de la programmation trimestrielle. Nous espérons qu'il vous inspirera et vous donnera l'envie de prendre part activement à la vie de notre ville, dans un esprit de partage, de joie et de bienveillance.

Très belle lecture à toutes et à tous, et excellente rentrée !

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 et des exercices respiratoires. 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, les 9 et 23 septembre, le 7 octobre, le 18 novembre, les 2 et 16 décembre 2025.

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

Groupe de 20 personnes maximum -

Tarif : 3,35€ / séance.

Inscriptions auprès du service Retraités.



COURS DE SALSA-BACHATA

Espace Léonard-de-Vinci 

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 de 14h à 16h, les 15 et 29 septembre, le 13 octobre, les 10 et 24 novembre et le 8 décembre 2025.

Groupe de 20 personnes maximum -

Tarif : 3,35€ /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, les 18 et 25 septembre, les 2 et 16 octobre, les 6 et 20 novembre et le 4 décembre 2025.

Groupe de 20 personnes maximum - Tarif : 3,35€ / séance.

Inscriptions auprès du service Retraités.

CHORALE SENIORS

Salle Max-Pol-Fouchet du
centre Culturel Picasso



Venez rejoindre la chorale !

Ouverte à tous, chanteurs amateurs ou choristes expérimentés, du moment que l'envie de chanter est là, vous êtes tous les bienvenus ! Venez développer votre oreille musicale et révéler l'artiste qui sommeille en vous.

Les répétitions ont lieu les mardis de 14h à 16h, les 23 et 30 septembre, le 14 octobre, les 4 et 18 novembre, le 2 et 16 décembre 2025.

Tarif : 3,35 € / 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 ? Vous voulez découvrir de nouvelles œuvres littéraires ou simplement trouver des idées de lectures et échanger sur des œuvres ou vos coups de cœur littéraires ? Ce club a notamment pour vocation de faire découvrir de nouveaux genres littéraires au travers des suggestions de ses membres et des bibliothécaires.

Les rencontres se déroulent les vendredis, de 10h à 12h, le 12 septembre, le 10 octobre, le 14 novembre et le 12 décembre 2025.

Activité gratuite. Si vous souhaitez emprunter des livres, une inscription à la bibliothèque est requise (10€).

Inscriptions auprès du service Retraités.

ATELIER SCRAPBOOKING Foyer Club Municipal



NOUVEAUTÉ

Dans le cadre de la préparation des fêtes de fin d'année, nous vous proposons de nouveaux ateliers créatifs spécialement pensés pour faire vivre la magie de Noël ensemble ! Au programme : création de cartes de vœux personnalisées pour vos proches et confection de centres de tables originaux pour décorer vos repas de fête ! Ces moments conviviaux seront l'occasion de partager idées, rires et souvenirs tout en développant votre créativité, quel que soit votre niveau.

Les ateliers se déroulent les vendredis, de 14h à 16h, les 19 et 26 septembre, les 3, 17, 24 et 31 octobre, les 7, 21 et 28 novembre et le 5 décembre 2025.

Groupe de 15 personnes maximum. Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités.



PARC CANADIEN DE MUCHEDENT

JEUDI 13 NOVEMBRE 2025 Départ de Montigny à 7h30

Nous vous proposons une journée en Normandie, dans la forêt d'Eawy, grande forêt du pays de Bray pour plonger au cœur du plus grand troupeau de bisons américains d'Europe lors d'un safari à bord de camions militaires. Les guides vous mèneront au plus près des cerfs, biches et daims et bien évidemment devant d'authentiques bisons. Ils vous décriront ces animaux hors du commun à travers de nombreuses anecdotes. Vous découvrirez également différentes meutes de loups (Mackenzie, Européen, Nubilus, Arctos) en profitant d'un parcours pédestre situé en plein cœur de la forêt. Les guides vous présenteront le mode de fonctionnement de ces animaux mystérieux.

Au programme de cette journée :

10h30 : découverte en camions militaires des troupeaux de daims, biches, cerfs et bisons

12h : déjeuner (avec viande de bison)

14h30 : parcours pédestre en forêt afin de découvrir les différentes meutes de loups

Tarif comprenant : visites guidées, déjeuner, transport en car : 63,60 € - groupe de 57 personnes maximum - Inscriptions au service Retraités jusqu'au 30 Octobre 2025.

SORTIE FACTURÉE en cas d'absence non signalée au moins 72 heures à l'avance.

L'AGENDA de vos sorties



LA SEMAINE BLEUE 2025

Du samedi 4 au dimanche 12 octobre 2025 

De nombreuses activités seront au programme de l'édition 2025. 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 permettant 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.

Vous recevrez prochainement le programme détaillé de cette édition 2025.



LE BANQUET DE NOËL DES SENIORS

Samedi 13 décembre 2025 à 12h30
Espace Léonard de Vinci

Quoi de mieux pour entamer ensemble les festivités de fin d'année que le traditionnel Banquet de Noël des Seniors ? Vous serez destinataire d'un courrier d'invitation accompagné d'un coupon-réponse qu'il conviendra de retourner dans les délais impartis. Si vous souhaitez y participer, vous recevrez en retour une invitation nominative qu'il conviendra de présenter le jour de la réception. En cas d'indisponibilité, vous avez la possibilité d'opter pour un panier gourmand sucré ou salé.

WEEK-END INSOLITE

À l'approche des fêtes de fin d'année et dans le cadre des séjours organisés par le Centre Communal d'Action Sociale, nous vous préparons une petite escapade sur le thème de la magie de Noël. La destination, le programme et tous les détails vous seront révélés au travers de notre plaquette de présentation. À coup sûr un événement festif et joyeux qui restera gravé dans vos mémoires. Surveillez donc vos boîtes aux lettres !



LES REPAS à thème

Rue Jacques-Verniol 
de 11h45 à 14h



Repas Semaine bleue

**Mercredi 8 octobre 2025
(salle René-Char)**

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 26 septembre 2025



Repas Beaujolais

Mercredi 26 nov 2025

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 14 novembre 2025

L'inscription aux repas à thème est obligatoire y compris pour les seniors déjeunant régulièrement au Foyer Club Municipal. Ces derniers sont facturés en cas d'absence non signalée au moins 48 heures à l'avance.

VIE pratique



Le service de portage de repas à domicile

Recevoir des repas tout prêts chez soi, c'est continuer à manger de manière complète et équilibrée sans avoir à faire les courses ou la cuisine ! Avec l'avancée dans l'âge, il arrive en effet que l'appétit et l'envie de cuisiner diminuent ou que l'on rencontre des difficultés à faire ses courses. Il est pourtant nécessaire de continuer à s'alimenter sainement pour se maintenir en bonne santé et conserver le moral. C'est la raison pour laquelle le CCAS propose aux seniors un service de portage de repas afin de faciliter le maintien à domicile des personnes âgées ou dépendantes. Les bénéficiaires du service choisissent chaque semaine le nombre de repas souhaités ainsi que leurs menus à partir des propositions communiquées par le service. Les repas sont ensuite livrés quotidiennement sous forme de plateaux-repas à réchauffer. Livraison du lundi au samedi. Les repas sont adaptés aux besoins du bénéficiaire en cas de régime particulier (sans sel, diabétiques...). Les tarifs sont calculés en fonction du quotient familial avec une participation financière du CCAS.

Par ailleurs, si vous souhaitez déjeuner dans une ambiance conviviale, le service Retraités propose un repas également tous les midis, du lundi au vendredi, entre 12h et 13h30, au Foyer Club Municipal. N'hésitez pas à contacter le service pour de plus amples renseignements.

VIE pratique

Calcul du quotient familial - du 1^{er} septembre au 31 décembre 2025

Comme chaque année, afin de bénéficier des tarifs de restauration ou de participation au coût des séjours adaptés à votre situation, il est nécessaire que vous procédiez au calcul de votre quotient familial. Pour ce faire, nous vous remercions de bien vouloir fournir, dans les délais impartis, les documents suivants :

- Copie recto-verso de votre pièce d'identité,
- Copie de votre avis d'imposition 2025 sur les revenus 2024,
- Copie de votre taxe foncière ou de votre dernière quittance de loyer,
- Copie d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Deux solutions s'offrent à vous pour procéder au calcul de votre quotient :

- » Connectez-vous sur www.montigny95.fr puis rendez-vous sur votre portail famille à la rubrique « Quotient »,
- » Ou présentez-vous au service Retraités - Place de la Libération.

En cas de questions, n'hésitez pas à contacter le service. Attention : à défaut de calcul du quotient, une surfacturation sera appliquée sur vos prestations à compter du 1^{er} janvier 2026.



L'allocation avantage 3^{ème} âge



Le Centre Communal d'Action Sociale peut, sous réserve de remplir certaines conditions, vous accorder l'allocation « Avantage 3^{ème} Age ». C'est une aide financière réservée aux retraités de plus de 65 ans ne dépassant pas les plafonds de revenus de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA) fixés à 1034.28 €/mois pour une personne seule et à 1 605.73 €/mois pour un couple. L'Avantage 3^{ème} Age est versé en fin d'année civile et vise notamment à soutenir les retraités Ignymontains face à leurs dépenses d'énergie. Son montant est de 190 € pour une personne seule et de 230 € pour un couple. Pour bénéficier de ce coup de pouce financier, vous pouvez dès à présent en formuler la demande auprès du service Retraités ou du CCAS.

Forum santé Samedi 4 octobre 2025 Espace Léonard-de-Vinci

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 2025, au sein de l'espace Léonard-de-Vinci. L'édition 2025 mettra plus particulièrement l'accent sur la santé de la femme et des enfants. Ce forum sera transgénérationnel, de la 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,
- informer sur les démarches administratives.

Il visera donc à sensibiliser sur les comportements favorables à la santé, orienter vers les dispositifs de prévention, et 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 pour s'informer sur des sujets de santé afin de rester en forme tout au long de sa vie ! Le forum sera organisé autour de thématiques réparties sur plusieurs stands d'informations, chacun animé 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. Ouvert à tous, le forum santé sera l'occasion de réunir chacun d'entre nous autour de questions essentielles à la santé et au bien-être !

Plus de renseignements sur la programmation sur www.montigny95.fr



Check-up santé : Salle René-Char Les jeudis 6 et 27 novembre et 3 décembre de 9h à 17h

Dans le cadre de ses actions en matière de prévention santé, le CCAS vous propose, en partenariat avec la mutualité française, de participer à l'action « Check-up santé » afin de bénéficier d'un bilan de santé réalisé par des professionnels. L'objectif de cette action consiste à préserver votre santé en vous proposant un bilan et des conseils personnalisés pour prendre soin de votre vue, audition, santé bucco-dentaire, cardio-vasculaire et nutritionnelle.

Journée de dépistage et de sensibilisation le check-up santé propose aux seniors de suivre un parcours articulé autour de 5 ateliers :

- Un test de vue réalisé par un orthoptiste.
- Un test d'audition réalisé par un audioprothésiste.
- Un dépistage des risques cardiovasculaires, réalisé par une infirmière.
- L'importance de l'hygiène bucco-dentaire, au cours d'une consultation.
- Un échange collectif avec la diététicienne, sur les motivations à manger équilibré, à bouger davantage, à travers la mesure de sa condition physique.

IL FAUT COMPTER
ENVIRON 2H POUR SUIVRE
L'ENSEMBLE DES ATELIERS.
INFORMATIONS ET
INSCRIPTIONS AUPRÈS DU
SERVICE RETRAITÉS.



Permanences de 2AH « L'Assurance pour tous »

Espace Nelson-Mandela

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 PARISIS 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 pourra répondre à toutes vos questions.

Celles-ci se déroulent les jeudi 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre 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



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 tiennent les 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre et 10 décembre, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.

La semaine de lutte contre les violences faites aux femmes

Depuis plusieurs années, la ville agit pour venir en aide aux femmes victimes de violences notamment avec le pilotage d'un réseau d'acteurs associatifs et institutionnels apportant écoute, soutien et solutions personnalisées aux femmes victimes de violence.

Elle organise également tous les ans, lors de la semaine de lutte contre les violences faites aux femmes, des campagnes d'affichage et toute une série d'actions et de sensibilisation, autour de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes le mardi 25 novembre. Les objectifs ? combattre localement ce fléau en sensibilisant davantage le grand public et en renforçant les partenariats entre professionnels pour améliorer l'aide apportée aux femmes victimes de violences.

Nous vous invitons cette année, à rejoindre la mobilisation pour soutenir les victimes lors de trois événements phares de la campagne 2025 :



» **Le mardi 25 novembre à 20h**, au Centre culturel Picasso, lors du ciné-débat organisé autour du film « Jamais plus » de Justin Baldoni,

» **Le vendredi 28 novembre à 19h**, lors de la Grande marche citoyenne au départ de la place Lucy, pour dire NON aux violences faites aux femmes,

» **Le samedi 29 novembre de 15h à 17h** à l'espace Corot pour assister à une visite poétique proposée par le service culturel et la médiathèque au sein de la Micro-Folie dont la thématique traitera de la représentation des violences faites aux femmes dans l'Art.

Plus de renseignements sur la programmation sur www.montigny95.fr.

SEPTEMBRE

- SÉANCES DE QI GONG**
☐ 9 SEPTEMBRE
☐ 23 SEPTEMBRE
- COURS DE DANSES**
☐ 18 SEPTEMBRE
☐ 25 SEPTEMBRE
- COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 15 SEPTEMBRE
☐ 29 SEPTEMBRE
- CHORALE DES SÉNIORS**
☐ 23 SEPTEMBRE
☐ 30 SEPTEMBRE
- CLUB DE LECTURE**
☐ 12 SEPTEMBRE
- ATELIER SCRAPBOOKING**
☐ 19 SEPTEMBRE
☐ 26 SEPTEMBRE

OCTOBRE

- SÉANCES DE QI GONG**
☐ 7 OCTOBRE
- COURS DE DANSES**
☐ 2 OCTOBRE
☐ 16 OCTOBRE
- CHORALE DES SÉNIORS**
☐ 14 OCTOBRE
- COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 13 OCTOBRE
- CLUB DE LECTURE**
☐ 10 OCTOBRE
- ATELIER SCRAPBOOKING**
☐ 3 OCTOBRE
☐ 17 OCTOBRE
☐ 24 OCTOBRE
☐ 31 OCTOBRE
- REPAS SEMAINE BLEUE**
☐ 8 OCTOBRE

NOVEMBRE

- SÉANCES DE QI GONG**
☐ 18 NOVEMBRE
- COURS DE DANSES**
☐ 6 NOVEMBRE
☐ 20 NOVEMBRE
- CHORALE DES SÉNIORS**
☐ 4 NOVEMBRE
☐ 18 NOVEMBRE
- COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 10 NOVEMBRE
☐ 24 NOVEMBRE
- CLUB DE LECTURE**
☐ 14 NOVEMBRE
- ATELIER SCRAPBOOKING**
☐ 7 NOVEMBRE
☐ 21 NOVEMBRE
☐ 28 NOVEMBRE
- VISITE DU PARC CANADIEN DE MUCHEDENT**
☐ 13 NOVEMBRE
- REPAS BEAUJOLAIS NOUVEAU**
☐ 26 NOVEMBRE
- CHECK UP SANTÉ**
☐ 6 NOVEMBRE
☐ 27 NOVEMBRE



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

** Sous réserve des places disponibles.*

DÉCEMBRE

- SÉANCES DE QI GONG**
☐ 2 DÉCEMBRE
☐ 16 DÉCEMBRE
- COURS DE DANSES**
☐ 4 DÉCEMBRE
- COURS DE SALSA BACHATA**
☐ 8 DÉCEMBRE
- CHORALE DES SÉNIORS**
☐ 2 DÉCEMBRE
☐ 16 DÉCEMBRE
- CLUB DE LECTURE**
☐ 12 DÉCEMBRE
- ATELIER SCRAPBOOKING**
☐ 5 DÉCEMBRE
- BANQUET DES ANCIENS**
☐ 13 DÉCEMBRE
- CHECK UP SANTÉ**
☐ 3 DÉCEMBRE