

# L'écho DES RETRAITÉS

JANVIER  
2026

**Jeudi 19 mars 2026**

Visite d'un lieu immersif  
à la cité de l'histoire



Ville de  
**Montigny**  
Lès Cormeilles



# édito

Mesdames, Messieurs,

À l'heure où s'achève 2025, chacun peut mesurer combien le temps a filé. Les mois écoulés ont été riches en rencontres, en échanges, en voyages et en événements qui ont rythmé la vie de notre Commune.

En ce début d'année 2026, avec les membres du Conseil d'administration du CCAS, je tiens à vous adresser mes vœux sincères de santé, de sérénité et de moments agréables partagés avec vos proches.

Dans cette nouvelle édition de l'Écho des retraités, vous découvrirez un programme varié d'activités et de sorties : animations ludiques ou dansantes, visites culturelles, escapades gourmandes, découvertes et expériences nouvelles... Autant de rendez-vous pensés pour offrir des instants de convivialité, de détente et d'émerveillement.

En cette période d'hiver, une attention particulière est portée aux personnes les plus vulnérables. Le CCAS tient un registre confidentiel de veille sanitaire, destiné à accompagner les personnes fragilisées lorsque cela est nécessaire. Si vous ou l'un de vos proches estimez avoir besoin d'être inscrits sur ce registre, les services du CCAS restent à votre disposition pour vous informer et vous accompagner en toute confidentialité.

Je vous souhaite à toutes et à tous une année 2026 douce, sereine et riche en moments partagés.

**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 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 séances se déroulent de 14h à 16h, les mardis 6 et 20 janvier, 3 et 17 février, 17 et 31 mars et le 14 avril.**

*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 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 de 10h à 11h, les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier, les 5, 12 et 19 février, les 12, 19 et 26 mars et les 2, 9 et 16 avril 2026.**

**Groupe de 20 personnes maximum  
Tarif : 3,35€ / séance.  
Inscriptions auprès du service Retraités.**



## COURS DE SALSA-BACHATA

### Espace Nelson-Mandela

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 de 14h à 16h, les lundis 12 et 26 janvier, 9 et 16 février, 9, 23 et 30 mars, 13 avril et 4 mai 2026.**

**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 se déroulent, de 14h à 16h, les mardis 13 et 27 janvier, 10 février, 10 et 24 mars et 7 avril 2026.

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, de 10h à 12h, les vendredis 9 janvier, 13 février, et 10 avril 2026.

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

Inscriptions auprès du service Retraités.

## THÉ DANSANT DE LA GALETTE DES ROIS

**Salle René-Char**

**Le vendredi 16 janvier 2026 de 14h à 17h**

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 !

Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 9 janvier 2026.



## 1 CRÉATIONS DE NICHOURS À OISEAUX

Lors de ces 3 ateliers, vous apprendrez à fabriquer vos propres nichours et mangeoires pour offrir un refuge aux oiseaux de la ferme. Vous réaliserez également des boules de graisse nutritives pour les aider à se nourrir toute l'année, puis vous installerez ensemble vos créations. Une belle manière de soutenir la biodiversité locale tout en partageant un moment créatif et utile.

**Les ateliers se déroulent, de 14h à 16h, les vendredis 30 janvier puis 6 et 20 février 2026.**

**Groupe de 24 personnes maximum. Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités.**

## 2 RENCONTRE ANIMALIÈRE - VISITE ET NOURRISSAGE

Partez à la rencontre des animaux de la ferme pédagogique lors d'une visite guidée animée par l'un des animateurs de la ferme. Vous pourrez approcher et caresser les animaux en toute sécurité, découvrir leur mode de vie, et même participer au nourrissage. Un moment tendre, ludique et authentique au plus près de la vie à la ferme.

**Cet atelier se déroulera, de 14h à 16h, le vendredi 13 mars 2026.**

**Groupe de 36 personnes maximum. Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 6 mars 2026.**

## 3 ATELIERS PLANTATIONS : AROMATIQUES & POTAGER

Au cœur de la ferme pédagogique, participez à un atelier nature dédié à la création d'un bac potager pour le site. Vous planterez ensemble des plantes aromatiques, comme la lavande et préparerez des godets pour anticiper les futures plantations des beaux jours. Une activité calme, utile et conviviale, qui contribue directement à la vie de la ferme.

**Les ateliers se déroulent, de 14h à 16h, les vendredis 27 mars et 3 avril 2026.**

**Groupe de 36 personnes maximum. Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 20 mars 2026.**

## ATELIERS NATURE À LA FERME PÉDAGOGIQUE

**La ferme pédagogique est mise à l'honneur en ce début d'année ! Venez découvrir tous ses secrets, vous émerveiller et vous ressourcer dans ce lieu proche de la nature et des animaux en plein cœur de Montigny-lès-Cormeilles.**



## 4 PIZZA PARTY À LA FERME !

**LE VENDREDI 17 AVRIL 2026  
DE 10H À 14H**

Participez à un atelier gourmand et réalisez votre propre pizza maison dans le four à pain de la ferme. Chacun apporte sa garniture préférée, et nous cuisons ensuite toutes vos pizzas dans le four à bois de la ferme ! Un moment convivial et savoureux à partager ensemble autour de vos créations encore chaudes et croustillantes.

**Groupe de 40 personnes maximum. Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 10 avril 2026.**

# L'AGENDA de vos sorties



## LUMIGNY SAFARI RESERVE

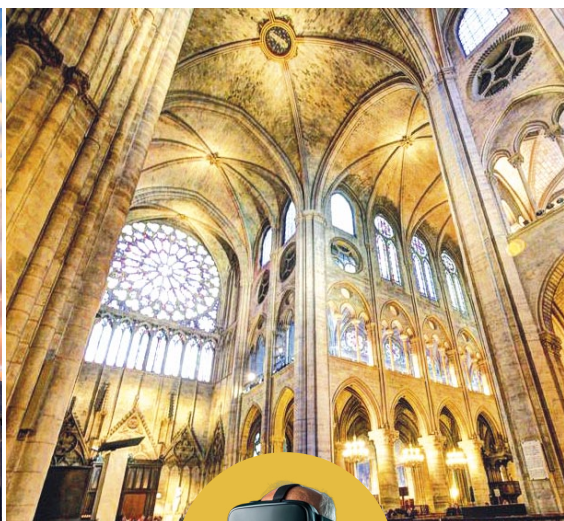
**Jeudi 12 février 2026 - Départ de Montigny à 7h45**

Une belle journée d'évasion en perspective dans cette réserve de félins ! Plus de 160 félins venus du monde entier vous y attendent : tigres blancs majestueux, panthères des neiges ou encore lynx de Sibérie. Ce lieu unique au monde regroupe 26 espèces de félins sur les 36 encore vivantes. Vous vivrez aussi un moment inoubliable au safari des lémuriens, où plus de 60 petits primates évoluent en liberté. La visite se fait, au gré des circuits pédestres, d'une agréable balade en petit train commenté, du cinéma 3D ou encore de la mini-ferme. Tout au long de la journée, vous pourrez assister aux nourrissages commentés par l'équipe pédagogique. Pour compléter cette sortie, nous partagerons un déjeuner convivial à l'hôtel « Le Royaume des lions », avec une vue imprenable sur le territoire des lions.

**Départ de la réserve à 17h.**

**Tarif comprenant : entrée dans la réserve, déjeuner, transport en car : 54,50 €  
Maximum 57 personnes - Préinscriptions au service Retraités jusqu'au 23 janvier 2026.**

# L'AGENDA de vos sorties



## LA CITÉ DE L'HISTOIRE ÉTERNELLE NOTRE-DAME PARIS - LA DÉFENSE

**Jeudi 19 mars 2026 - Départ de Montigny à 9h**

Plongez dans l'histoire grâce à un parcours immersif unique, dans lequel des reconstitutions de décors historiques et des comédiens plongent les visiteurs dans le temps et font revivre de grandes figures de France.

Tout au long de la visite, des supports interactifs (murs, bornes tactiles, kakemonos) et une salle de projection à 360° vous guideront à travers des thèmes passionnants tels que le débarquement, l'empire Romain ou les grandes découvertes. Vous pourrez choisir le ou les thèmes qui vous intéressent. Pour prolonger l'expérience, des ateliers interactifs permettront d'échanger directement avec les comédiens.

Après le déjeuner composé de bocaux gastronomiques, vous assisterez à une visite virtuelle de la cathédrale Notre-Dame de Paris qui vous en mettra plein les yeux ! Équipés d'un dispositif immersif vous revivrez l'histoire de la cathédrale grâce à la réalité virtuelle, découvrirez des endroits inaccessibles ainsi que les événements et personnages historiques qui ont marqué ce monument.

**Départ de la Cité de l'histoire vers 15h30.**

**Tarif comprenant :**  
accueil personnalisé,  
visites, déjeuner, transport  
en car : 55,50 €. Maximum  
57 personnes -  
Préinscriptions au service  
Retraités jusqu'au 27  
février 2026.



## LA CITÉ DES BATELIERS LONGUEIL-ANNEL (OISE)

**Mercredi 8 avril 2026**  
Départ de Montigny à 8h

**Une journée placée sous le signe de la découverte et de la convivialité !**

Nous commencerons par une visite guidée de la chocolaterie Lachelle (**10h-11h**). L'occasion de plonger dans les secrets de fabrication du chocolat et de profiter d'une dégustation gourmande. À midi, nous embarquerons à Longueil-Annel pour une croisière-déjeuner de 3 heures à bord de l'Escapade (**12h-15h**). Ce moment unique permettra de savourer un repas complet tout en admirant les paysages verdoyants de la vallée de l'Oise au fil de l'eau. L'après-midi se poursuivra avec une visite guidée du musée de la Batellerie (**15h15-16h45**), véritable immersion dans l'histoire des mariniers, à travers la maison-musée et l'authentique péniche Freycinet de 1936, pour comprendre la vie et le travail des bateliers.

**Tarif comprenant : visites, croisière déjeuner, transport en car : 68,60 €. Maximum 57 personnes - Préinscriptions au service Retraités jusqu'au 20 mars 2026.**

## LES REPAS à thème

Ecole du Centre  
Rue Jacques-Verniol  
de 12h à 14h



**Repas Montagnard**  
**Mercredi 21 janvier 2026**

Inscriptions au service Retraités  
jusqu'au 16 janvier 2026



**Repas Aveyronnais**  
**Mercredi 18 février 2026**

Inscriptions au service Retraités  
jusqu'au 9 février 2026



**Repas Picard**  
**Mercredi 18 mars 2026**

Inscriptions au service Retraités  
jusqu'au 9 mars 2026



**Repas sucré / salé**  
**Mercredi 15 avril 2026**

Inscriptions au service Retraités  
jusqu'au 4 avril 2026

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.

## 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](http://montigny95.fr).**



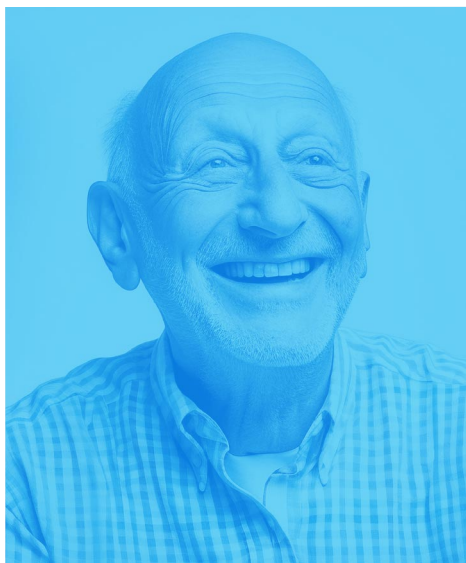
## Vous avez une idée, nous avons la boîte !

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 ? Alors n'hésitez pas à venir partager vos idées ! Pour ce faire, le service Retraités tient 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 souci, vous pouvez nous adresser un message à l'adresse email dédiée aux seniors : [retraites@ville-montigny95.fr](mailto:retraites@ville-montigny95.fr). Les suggestions reçues seront relevées régulièrement et feront l'objet d'une étude de faisabilité.

## 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 14 janvier, 11 février, 18 mars, et 15 avril 2026, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.**



## MARS BLEU Le mois du cancer colorectal

**Le cancer colorectal touche chaque année plus de 47 500 personnes et figure parmi les plus répandus en France. Annuellement, il engendre plus de 17 000 décès. Il concerne autant les hommes que les femmes...**

Détecté à temps grâce à un dépistage précoce, c'est pourtant un cancer évitable.

Autre constat préoccupant : le taux national de participation au dépistage organisé peine à atteindre les 33%.

Pourtant, 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](http://monkit.depistage-colorectal.fr)
- en pharmacie, avec la carte Vitale ;
- lors d'une consultation chez votre médecin.

Il consiste en un auto-test 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 également 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 quizz de la Ligue contre le cancer portant sur la nutrition :

**[colontour.preventioncancers.fr/quizz-nutrition](http://colontour.preventioncancers.fr/quizz-nutrition)**



## 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 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, ouvert à tous, 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 dérouleront les jeudi 5 février, 5 mars, 2 avril et 7 mai de 9h à 12h puis de 13h30 à 17h au sein de l'Espace Nelson Mandela, avenue Aristide-Maillo.**

**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](mailto:2ah@assuranceetservices.org)  
Site web : [assuranceetservices.org](http://assuranceetservices.org)**

## JANVIER

- SÉANCES DE QI GONG**
- 6 JANVIER
- 20 JANVIER
- COURS DE DANSES**
- 8 JANVIER
- 15 JANVIER
- 22 JANVIER
- 29 JANVIER
- COURS DE SALSA BACHATA**
- 12 JANVIER
- 26 JANVIER
- CHORALE DES SENIORS**
- 13 JANVIER
- 27 JANVIER
- CLUB DE LECTURE**
- 9 JANVIER
- THÉ DANSANT**
- 16 JANVIER
- REPAS MONTAGNARD**
- 21 JANVIER
- ATELIER NATURE : NICOIR**
- 30 JANVIER

## FÉVRIER

- SÉANCES DE QI GONG**
- 3 FÉVRIER
- 17 FÉVRIER
- COURS DE DANSES**
- 5 FÉVRIER
- 12 FÉVRIER
- 19 FÉVRIER
- CHORALE DES SENIORS**
- 10 FÉVRIER
- COURS DE SALSA BACHATA**
- 9 FÉVRIER
- 16 FÉVRIER
- CLUB DE LECTURE**
- 13 FÉVRIER
- ATELIER NATURE : NICOIR**
- 6 FÉVRIER
- 20 FÉVRIER
- LUMIGNY SAFARI RESERVE**
- 12 FÉVRIER
- REPAS AVEYRONNAIS**
- 18 FÉVRIER

## MARS

- SÉANCES DE QI GONG**
- 17 MARS
- 31 MARS
- COURS DE DANSES**
- 12 MARS
- 19 MARS
- 26 MARS
- CHORALE DES SENIORS**
- 10 MARS
- 24 MARS
- COURS DE SALSA BACHATA**
- 9 MARS
- 23 MARS
- 30 MARS
- RENCONTRE ANIMALIÈRE**
- 13 MARS
- ATELIERS PLANTATIONS**
- 27 MARS
- LA CITÉ DE L'HISTOIRE**
- 19 MARS
- REPAS PICARD**
- 18 MARS

## AVRIL

- SÉANCES DE QI GONG**
- 14 AVRIL
- COURS DE DANSES**
- 2 AVRIL
- 9 AVRIL
- 16 AVRIL
- COURS DE SALSA BACHATA**
- 13 AVRIL
- ATELIERS PLANTATIONS**
- 3 AVRIL
- CHORALE DES SENIORS**
- 7 AVRIL
- CLUB DE LECTURE**
- 10 AVRIL
- PIZZA PARTY À LA FERME**
- 17 AVRIL
- LA CITÉ DES BATELIERS**
- 8 AVRIL
- REPAS SUCRÉ / SALÉ**
- 15 AVRIL