

# L'écho DES RETRAITÉS

AVRIL  
2026



**Vendredi 19 juin 2026**

Déjeuner dansant à la  
Grange de Fontenay



Ville de  
**Montigny**  
Lès Cormeilles



# édito

Mesdames, Messieurs,

À Montigny, nos aînés ont toujours été au cœur de notre action. Notre bilan le prouve : au-delà des activités et sorties, nous avons développé des initiatives concrètes pour favoriser le lien social, soutenir le bien-être et renforcer la participation des seniors à la vie de notre commune.

Avec le contrat communal 2026-2032, nous poursuivons cette ambition et allons plus loin : lutter activement contre l'isolement et renforcer la place des aînés dans la vie municipale.

Aux côtés d'Isabelle MOSER, nouvelle conseillère municipale déléguée aux Seniors et au handicap, nous travaillerons à la mise en place de navettes afin de faciliter vos déplacements, en particulier dans les quartiers encore moins bien desservis par les transports en commun.

Parce que votre expérience est précieuse, nous souhaitons également mieux vous associer aux grands projets municipaux. Le Conseil des Sages sera renforcé dans cette perspective, afin que vous puissiez pleinement participer au bien vivre-ensemble qui fait la richesse de Montigny.

Votre bien-être reste au cœur de nos priorités. Nous développerons des ateliers sport-santé, dans la continuité de ceux présentés dans ce magazine, ainsi que des ateliers intergénérationnels autour de la nature et de la transmission culturelle, pour créer toujours plus de lien entre les générations.

Ce projet viendra enrichir encore l'offre d'activités qui vous est proposée. Je vous invite à la découvrir dans les pages qui suivent, et espère vous retrouver très prochainement lors de ces moments de partage.

**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 et équilibre. L'enseignement est progressif et adapté à chacun, pour se sentir bien au quotidien.

**Les cours se déroulent les mardis 14 avril, 12 et 26 mai et 9 juin 2026 de 14h à 16h.**

**Groupe de 20 personnes maximum - Tarif : 3,35 € par 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 16 avril, les 7, 21, et 28 mai puis les 4, 11, 18 et 25 juin 2026 de 10h à 11h.**

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

## COURS DE SALSA-BACHATA

### Espace Nelson-Mandela

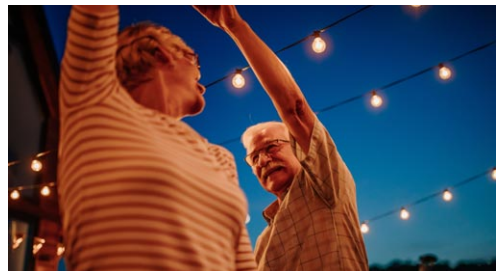
Danses sensuelles, joyeuses et rythmées, la salsa et la bachata sont des danses originaires de Cuba et de la République Dominicaine. Ces danses apportent leur lot de bonne humeur. Pour tous les amateurs de danses sociales et populaires en couples. Les messieurs sont les bienvenus !

**Les cours se déroulent, les lundis 13 avril, 4 et 18 mai, et les 8, 15 et 29 juin 2026 de 14h à 16h**

**Groupe de 20 personnes maximum**

**Tarif : 3,35 € par 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,  
les mardis 7 avril, 5 et 19 mai, 2, 16  
et 30 juin 2026 de 14h à 16h.**

**Groupe de 40 personnes maximum.**

**Tarif : 3,35 € par 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  
10 avril, 22 mai, 19 juin 2026 de 10h à 12h.**

**Activité gratuite mais inscription obligatoire à la bibliothèque (10€ l'année).  
Inscriptions auprès du service Retraités.**



## PIZZA PARTY À LA FERME

**Le vendredi 17 avril 2026 de 10h à 14h  
Ferme pédagogique, 62 avenue Fernand-Bommelle**

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 cuirons 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.**

**PIZZAS**  
*maison*



## ATELIERS PRÉPARATION DU CARNAVAL CRÉONS ET DÉFILONS ENSEMBLE

### Foyer-Club Municipal

A l'occasion du carnaval de Montigny qui se déroulera le samedi 6 juin 2026, nous vous proposons une série d'ateliers créatifs dédiés à la confection de déguisements personnalisés, fantaisistes et d'accessoires festifs. Plumes colorées, paillettes scintillantes, rubans et décorations originales... laissez libre cours à votre imagination en composant des créations uniques et éclatantes symboles de la fête et du partage ! Pas besoin de compétences particulières, chacun contribuera à son rythme, dans une ambiance conviviale et festive.

Les ateliers se déroulent, les vendredis 24 avril, 15, 22 et 29 mai et le 5 juin 2026 de 14h à 16h.

Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités.



### SAMEDI 6 JUIN PROCHAIN

Après plusieurs séances de préparation, place au grand final : le défilé du carnaval, où nous aurons la fierté de porter nos masques et de faire rayonner nos couleurs dans les rues de la ville !

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.

## SÉANCE DE CINÉMA - FILM

### Les enfants de la résistance

Jeudi 7 mai 2026 à partir de 14h30  
Centre Culturel Picasso

À l'occasion des cérémonies commémoratives du 8 mai 1945, date marquant la fin de la Seconde Guerre mondiale en Europe, le service Retraités et le service de l'Action Culturelle, vous proposent un moment de mémoire et de transmission autour du film « *Les Enfants de la Résistance* ».

Inspiré de la bande dessinée de Benoît Ers et Vincent Dugomier, ce film met en lumière l'engagement de jeunes héros ordinaires plongés dans l'occupation et rend hommage à celles et ceux qui ont refusé la fatalité. Cette projection sera l'occasion de partager souvenirs, regards et échanges intergénérationnels autour d'une période marquante de notre histoire. Nous vous attendons nombreux pour ce temps de mémoire et de convivialité.



Tarif séance : 3,20 € à régler sur place - Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 30 avril.

# L'AGENDA de vos sorties

## VISITE DE LA CITÉ MÉDIÉVALE DE PROVINS

Jeudi 21 mai 2026 - Départ de Montigny à 7h



Provins, ville médiévale fortifiée, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, se situe au cœur de l'ancienne région des puissants comtes de Champagne. Elle témoigne des premiers développements des foires commerciales internationales et de l'industrie de la laine. Provins a su préserver sa structure urbaine, conçue spécialement pour accueillir des foires et des activités connexes.

### Au programme de cette journée :

**Matinée** : spectacle médiéval :

« *La Légende des Chevaliers* »

Au pied d'une tour majestueuse, ce spectacle haut en couleur et riche en émotions vous transporte des siècles en arrière, au temps des chevaliers et des belles princesses. De grandes réjouissances sont données en son honneur et prouesses équestres, cavalcades, volatiles, dressage et jonglerie vous emportent dans la fête.

### Repas dans un restaurant de la ville

**Après-midi** : Visite guidée de la « *La Grange aux dîmes* » elle abrite toute une mise en scène, représentant les marchands et les métiers du Moyen Âge.

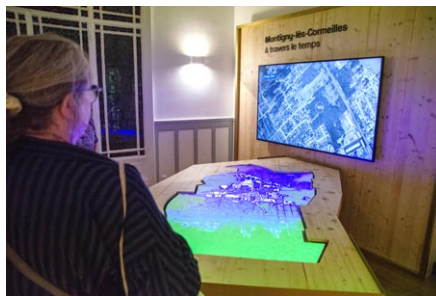
**Tarif comprenant** : spectacle médiéval, déjeuner au restaurant, visite guidée et transport en car : 67.60 € - maximum 55 personnes - **Préinscriptions au service Retraités jusqu'au 7 mai 2026.**

## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE JEAN-NOËL CARPENTIER

Vendredi 5 juin 2026 à partir de 14h

Installé dans l'ancien Hôtel-de-Ville, bâtiment emblématique situé au cœur du village, le musée Jean-Noël Carpentier occupe une place toute naturelle dans l'histoire de Montigny-lès-Cormeilles. Lors d'une visite guidée, nous vous ouvrons ses portes pour un véritable voyage dans le temps !

À travers une scénographie vivante et accessible à tous, le musée met à l'honneur la riche histoire de Montigny-lès-Cormeilles. Cartes interactives, projections, maquettes et témoignages d'habitants rythment la visite et retracent l'évolution de la commune au fil des années. Une visite qui mêle souvenirs, découvertes et transmission, pour mieux comprendre le passé et l'identité de notre territoire.



**Groupe de 30 personnes maximum - Activité gratuite - Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 29 mai 2026.**

# L'AGENDA de vos sorties

## DÉJEUNER DANSANT À LA GRANGE DE FONTENAY

**Vendredi 19 juin 2026** - Départ de Montigny à 10h45

Nous vous donnons rendez-vous à la Grange de Fontenay pour un repas dansant placé sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur !

Au programme, un délicieux déjeuner pour ravir les papilles avant de laisser place à la musique lors d'un après-midi rythmé par une animation dansante. Que vous soyez amateur de valse, adepte du Madison ou simplement venu pour profiter de l'ambiance, la piste vous attend... Vous pourrez également profiter du magnifique parc paysager de 3,7 hectares qui entoure le site, un espace verdoyant idéal pour prendre l'air et partager un moment convivial. Des jeux extérieurs seront mis à votre disposition tout au long de l'après-midi : môlekky, palet breton, pétanque... viendront compléter la fête et permettront à chacun de participer à son rythme, entre danses et moments de détente en plein air.



**Tarif comprenant : Accueil personnalisé, déjeuner, animation dansante et transport en car : 63,75 € - maximum 57 personnes - Préinscriptions au service Retraités jusqu'au 5 juin 2026.**



## PIQUE-NIQUE CHAMPÊTRE

**Jeudi 16 juillet 2026 à partir de 12h**

**Ferme pédagogique**

**62 avenue Fernand-Bommelle**

Sous un soleil radieux, apportez vos sandwiches ou vos petits plats pour partager un moment convivial au sein de notre ferme pédagogique. Après vous être restaurés, nous vous proposons des ateliers ludiques de découverte et soins des animaux, de médiation animale ou de soins divers...

**Activité gratuite - Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 10 juillet 2026.**

## JOURNÉE LIBRE À ÉTRETAT

**Mardi 21 juillet 2026**

Départ de Montigny à 7h

Venez profiter d'une journée au grand air à Étretat, célèbre pour ses paysages spectaculaires et son charme normand ! Au programme : promenade le long des falaises, découverte du centre-ville et de ses ruelles typiques, pause gourmande en bord de mer...

Chacun pourra organiser sa journée à son rythme, entre détente, découverte et convivialité. Classées parmi les plus beaux panoramas du littoral, les falaises d'Étretat offrent un décor naturel exceptionnel, idéal pour profiter du soleil et partager un moment agréable en toute simplicité. Une escapade iodée pour s'évader le temps d'une journée et faire le plein de souvenirs !

**Tarif comprenant : transport en car : 11,60 € - maximum 57 personnes - Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 10 juillet 2026.**



## THÉ DANSANT ANIMÉ

**Vendredi 24 juillet 2026  
de 14h à 17h**

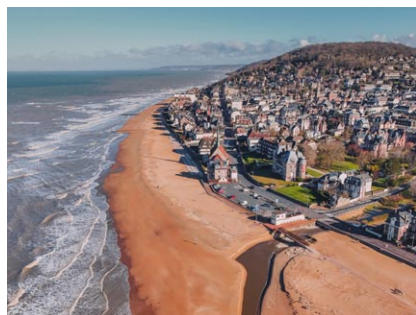
**Place de la Libération**

Un après-midi d'été en musique, au cœur du village, pour partager un moment en toute simplicité ! Animé par un DJ, nous ferons la part belle aux grands classiques d'hier et d'aujourd'hui. L'occasion idéale de se retrouver entre amis, de danser quelques pas, et d'échanger autour d'une boisson fraîche.

**Activité gratuite - Inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 17 juillet 2026.**

## JOURNÉE LIBRE À HOULGATE

**Mardi 25 Août 2026 - Départ de Montigny à 7h**



Houlgate, une élégante station balnéaire de la Côte Fleurie ! Entre villas Belle Époque, promenade sur la digue et plage de sable fin, chacun pourra profiter de cette journée selon ses envies : flânerie en front de mer, déjeuner face à l'horizon, découverte du patrimoine architectural ou simple moment de détente au rythme des vagues. Réputée pour son atmosphère paisible et son charme authentique, Houlgate offre un cadre idéal pour se ressourcer et partager un agréable moment de convivialité. Une sortie placée sous le signe de la détente et du plaisir de se retrouver !

**Tarif comprenant : transport en car : 11,60 € - Maximum 57 personnes - Préinscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 14 août 2026.**



## CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE

**Vendredi 28 août 2026 à partir de 11h  
Place de Libération**

Nous vous invitons à participer au 81<sup>ème</sup> anniversaire de la libération de la Ville. Retrouvez-nous pour un temps de mémoire, de transmission et de convivialité. La matinée débutera par la cérémonie officielle place de la Libération.

À l'issue de la cérémonie, vous serez conviés à un pique-nique partagé au bois des Feuillantines. Apportez de quoi vous restaurez lors de ce moment convivial pour prolonger ensemble ce temps de rassemblement.

Puis, à partir de 14h, rendez-vous au bal populaire, place de l'Église.

Musique, esprit guinguette et ambiance chaleureuse au cœur du Village. Cette journée se voudra à la fois respectueuse du devoir de mémoire et tournée vers le vivre-ensemble qui fait la force de notre commune. Nous vous attendons pour partager ce moment fort de la vie locale !



## LES REPAS à thème

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



**Repas Sucré / salé**

**Mercredi 15 avril 2026**

Inscriptions au service Retraités  
jusqu'au 4 avril 2026



**Repas Grec**

**Mercredi 20 Mai 2026**

Inscriptions au service Retraités  
jusqu'au 7 mai 2026



**Repas Antillais**

**Mercredi 17 juin 2026**

Inscriptions au service Retraités  
jusqu'au 5 juin 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 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 ou handicapées). Ce registre 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 directement en ligne sur [www.montigny95.fr](http://www.montigny95.fr).**

## Les permanences Pand@

**Une médiatrice sociale accueille désormais les Ignymontains les mercredis après-midi, de 14h à 17h, dans les locaux du service Retraités, afin de les accompagner dans leurs démarches administratives dématérialisées.**

Ces permanences Pand@ (Point d'Accompagnement Numérique aux Démarches Administratives) sont assurées par le PIMM'S, structure labellisée Maison France Services, installée à la gare depuis 2022. Ce dispositif, mis à la disposition des seniors, a pour vocation de faciliter leurs relations avec les services publics et les opérateurs privés, tout en contribuant à la lutte contre la fracture numérique.

Vous avez un dossier à constituer ?

N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès du service Retraités ou du CCAS pour bénéficier d'un accompagnement lors d'une permanence Pand@.



## 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 mercredis 15 avril, 20 mai et 10 juin 2026, de 17h30 à 19h, dans les locaux municipaux situés au 13 bis, rue Elsa-triolet.**



## 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, sur rdv, répondre à toutes vos questions.

**Celles-ci se déroulent les jeudi 7 mai et 4 juin 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)

## AVRIL

- SÉANCES DE QI GONG**  
14 AVRIL
- COURS DE DANSES**  
16 AVRIL
- COURS DE SALSA BACHATA**  
13 AVRIL
- CHORALE DES SENIORS**  
7 AVRIL
- CLUB DE LECTURE**  
10 AVRIL
- REPAS SUCRÉ / SALÉ**  
15 AVRIL
- PIZZA PARTY À LA FERME**  
17 AVRIL
- ATELIER PRÉPARATION CARNAVAL**  
24 AVRIL



## MAI

- SÉANCES DE QI GONG**  
12 MAI  
26 MAI
- COURS DE DANSES**  
7 MAI  
21 MAI  
28 MAI
- CHORALE DES SENIORS**  
5 MAI  
19 MAI
- COURS DE SALSA BACHATA**  
4 MAI  
18 MAI
- CLUB DE LECTURE**  
22 MAI
- SÉANCE CINÉ**  
*LES ENFANTS DE LA RÉSISTANCE*  
7 MAI
- ATELIER PRÉPARATION CARNAVAL**  
15 MAI  
22 MAI  
29 MAI
- REPAS GREC**  
20 MAI
- VISITE CITE MÉDIÉVALE DE PROVINS**  
21 MAI

## JUIN

- SÉANCES DE QI GONG**  
9 JUIN
- COURS DE DANSES**  
4 JUIN  
11 JUIN  
18 JUIN  
25 JUIN
- CHORALE DES SENIORS**  
2 JUIN  
16 JUIN  
30 JUIN
- COURS DE SALSA BACHATA**  
8 JUIN  
15 JUIN  
29 JUIN
- CLUB DE LECTURE**  
19 JUIN
- ATELIER PRÉPARATION CARNAVAL**  
5 JUIN
- VISITE DU MUSÉE JN CARPENTIER**  
5 JUIN
- REPAS ANTILLAIS**  
17 JUIN
- VISITE DE LA GRANGE DE FONTENAY**  
19 JUIN

## JUILLET AOUT

- PIQUE NIQUE CHAMPÊTRE À LA FERME**  
16 JUILLET
- JOURNÉE À ÉTRETAT**  
21 JUILLET
- THÉ DANSANT ANIMÉ**  
24 JUILLET
- JOURNÉE À HOULGATE**  
25 AOÛT
- CÉRÉMONIE LIBÉRATION**  
28 AOÛT