

L'écho DES RETRAITÉS

SEPTEMBRE
2026

Mercredi 23 septembre

Une immersion au cœur
de la vie des mariniers



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles



édito

Mesdames, Messieurs,

Après la parenthèse estivale, vient le temps de la rentrée, des retrouvailles et des nouveaux projets. C'est aussi l'occasion de reprendre ses activités, de découvrir de nouveaux horizons et de faire de belles rencontres. Soucieux de répondre à vos attentes, nous sommes heureux de vous présenter cette nouvelle édition de votre **Écho des Retraités**.

Au fil des pages, vous découvrirez une programmation riche et variée, imaginée par la Ville et le service Retraités : activités sportives, culturelles et créatives, sorties, ateliers nature, repas conviviaux, spectacles, moments festifs, rencontres autour de la lecture ou encore du chant. Autant d'occasions de partager, d'apprendre, de s'évader et, surtout, de cultiver le plaisir d'être ensemble.

Cette fin d'année sera également rythmée par plusieurs temps forts qui témoignent des valeurs portées par notre commune. La **Semaine Bleue** rappellera la place essentielle des aînés dans notre société.

Octobre Rose nous sensibilisera à l'importance de la prévention et du dépistage.

Enfin, notre mobilisation contre les violences faites aux femmes nous réunira autour d'un même message de solidarité, de respect et d'égalité, notamment lors de la **Grande Marche citoyenne du 27 novembre**. Et, comme le veut désormais la tradition, nous aurons le plaisir de nous retrouver en décembre pour le **Banquet de Noël des Seniors**, un rendez-vous toujours très attendu, placé sous le signe de la convivialité et du partage.

Au-delà de ces rendez-vous, cette revue vous informe également sur les dispositifs mis en place pour vous accompagner au quotidien : ateliers mémoire, permanences santé, aides du CCAS, dispositif grand froid et autres informations pratiques. Parce que bien vieillir, c'est aussi pouvoir compter sur une collectivité attentive et pleinement engagée à vos côtés.

Avec Isabelle MOSER, conseillère municipale déléguée aux Seniors et au Handicap, nous sommes particulièrement attachés au bien-être des aînés, à leur autonomie et à leur pleine participation à la vie de notre commune.

Je remercie l'ensemble des agents municipaux, des associations et de nos nombreux partenaires qui, par leur engagement, contribuent à faire vivre cette programmation.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente rentrée et beaucoup de plaisir à participer aux nombreux rendez-vous qui font battre le cœur de notre belle ville de Montigny-lès-Cormeilles.

Miloud GOUAL, **votre maire.**

L'AGENDA de vos sorties


Activités
proposées à
Montigny !



SÉANCES DE QI GONG

Espace Nelson-Mandela

Les séances de Qi Gong sont des moments consacrés au bien-être, à la relaxation et à l'harmonisation du corps et de l'esprit. Accessibles à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, ces séances offrent une pause bénéfique pour relâcher les tensions, apaiser le mental et retrouver une énergie naturelle au quotidien.

Les séances se déroulent de 14h à 16h, les mardis 8 et 22 septembre, 6 octobre, 3 et 17 novembre, 1 et 15 décembre 2026.

Groupe de 20 personnes maximum - Tarif : 3,45 € par séance.
Inscriptions auprès du service Retraités.



COURS DE DANSES

Espace Nelson-Mandela

Les cours de danse sont une excellente façon de rester actif tout en partageant des moments conviviaux.

Les cours se déroulent de 10h à 11h30, les jeudis 10, 17 et 24 septembre, 1^{er}, 8 et 15 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, et les 3, 10 et 17 décembre 2026.

Groupe de 20 personnes maximum
Tarif : 3,45 € par séance. **Inscriptions auprès du service Retraités.**



CHORALE SENIORS

Salle Max-Pol Fouchet
du Centre culturel Picasso

Vous aimez chanter, partager de bons moments et rencontrer de nouvelles personnes ? La chorale est faite pour vous ! Aucun niveau de chant n'est nécessaire : seule l'envie de participer compte.

Les répétitions se déroulent, de 14h à 16h, les mardis 15 et 29 septembre, 13 octobre, 10 et 24 novembre et 8 décembre 2026.

Tarif : 3,45 € 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 ? 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 du club de lecture se déroulent, de 10h à 12h, les vendredis 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2026.

Activité gratuite. Si vous souhaitez emprunter des livres une inscription à la bibliothèque est requise (10€). Inscriptions auprès du service Retraités.

ATELIER

POUR LA MARCHÉ SUR LES
VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Tricotons notre mobilisation !

Foyer-Club Municipal 

À l'occasion de la préparation de la semaine de lutte contre les violences faites aux femmes, nous vous invitons à participer à des ateliers tricot ! Au fil des séances, chacun pourra confectionner des écharpes, bonnets, fleurs, pompons ou tous autres accessoires de couleur violette, symbole international de la lutte pour les droits des femmes. Ces créations seront ensuite distribuées aux participants de la grande marche citoyenne du 27 novembre prochain.



Les ateliers se déroulent, de 14h à 16h, au foyer club les vendredis 18 et 25 septembre, 2, 16, 23 et 30 octobre, et les 6, 13 et 20 novembre 2026.

SOIRÉE PIZZA ET KARAOKE À LA FERME !

**Le vendredi 25 septembre
2026 de 18h30 à 22h**

Vous mettrez la main à la pâte en réalisant votre propre pizza cuite dans le traditionnel four à bois de la ferme. Chacun est invité à apporter sa garniture préférée. Un karaoké clôturera la soirée.

**Groupe de 40 personnes maximum
- Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 18 septembre 2026.**



À la Ferme !

 Ferme pédagogique
62 avenue Fernand-Bommelle

À la Ferme !

 Ferme pédagogique 62 avenue Fernand-Bommelle

ATELIER DE CRÉATION DE POTERIE

**Le mardi 13 octobre 2026
de 14h à 15h30**

Laissez libre cours à votre créativité en découvrant l'art de la poterie. Accompagnés par un intervenant, vous apprendrez les gestes essentiels pour façonner l'argile et réaliserez votre propre création. Que vous soyez débutant ou simplement curieux, cet atelier est l'occasion de partager un moment convivial.

Groupe de 20 personnes maximum - Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 2 octobre 2026.



ATELIER PLANTATIONS : AROMATIQUES & POTAGER

Le mardi 10 novembre 2026 de 14h à 15h30

Participez à un atelier nature dédié à la création d'un bac potager pour le site. Vous planterez ensemble et préparerez des godets pour anticiper les futures plantations des beaux jours.

Groupe de 20 personnes maximum - Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 31 octobre 2026.

ATELIER MÉDIATION ANIMALE

Le vendredi 18 décembre 2026 de 14h à 15h30

Offrez-vous un moment de douceur et de sérénité au contact des animaux de la ferme. La médiation animale favorise le bien-être, stimule les échanges et procure de nombreuses émotions positives. Guidés par un intervenant, vous serez invités à interagir avec les animaux à travers des activités simples et adaptées.

Groupe de 20 personnes maximum - Activité gratuite. Inscriptions auprès du service Retraités jusqu'au 11 décembre 2026.



LES REPAS à thème

De 12h à 14h



Repas Semaine Bleue

Mercredi 7 octobre 2026
Salle René Char

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 18 septembre 2026



Repas Portugais

Mercredi 18 nov 2026
Ecole du Centre

Inscriptions au service Retraités
jusqu'au 6 novembre 2026

L'inscription aux repas à thème
est obligatoire. Ces derniers sont
facturés en cas d'absence non
signalée au moins 48 heures
à l'avance.

L'AGENDA de vos sorties

LA SEMAINE BLEUE

**Du vendredi 2
au vendredi 9
octobre 2026**

Comme chaque année,
la Ville vous donne
rendez-vous pour une
nouvelle édition de la
semaine bleue ! Cette
année encore, nous
vous proposons un
programme riche et
varié à découvrir
prochainement.



LE BANQUET DE NOËL DES SENIORS

Samedi 12 décembre 2026 à partir de 12h 
Espace Léonard-de-Vinci

Quoi de mieux que le tradi-
tionnel banquet de Noël
des seniors pour débiter
les festivités de fin d'an-
née ? Vous recevrez pro-
chainement un courrier
d'invitation accompagné
d'un coupon-réponse, qu'il
conviendra de retourner
dans les délais impartis. Si
vous choisissez de partici-
per au banquet, une invitation nominative vous sera ensuite adres-
sée. Celle-ci devra être présentée le jour de la réception. Si vous ne
pouvez malheureusement pas être présent, vous aurez la possibi-
lité de bénéficiier, en remplacement, d'un panier gourmand,
au choix sucré ou salé, afin de partager malgré tout un moment
de gourmandise à l'occasion des fêtes.



L'AGENDA de vos sorties

LA CITÉ DES BATELIERS

Une immersion au cœur de la vie des marinières

Mercredi 23 septembre 2026

Départ de Montigny à 8h

Le musée consacré à la batellerie retrace l'histoire de la navigation sur l'Oise et fait revivre le quotidien des familles de marinières qui ont longtemps sillonné les voies d'eau françaises.

Au programme de cette journée :

10h : visite guidée de la chocolaterie Lachelle.

12h : embarquement à Longueil-Annel pour une croisière-déjeuner de 3 heures à bord de l'Escapade. 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.

15h15 : visite guidée du musée de la Batellerie, véritable immersion dans l'histoire des marinières, 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 : 69,75 €. Groupe de 58 personnes maximum - **Préinscriptions au service Retraités jusqu'au 15 septembre 2026.**

VISITE DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE

Mercredi 4 novembre 2026 - Départ de Montigny à 7h45

Nous vous invitons à franchir les portes de l'un des lieux les plus emblématiques de la république : l'Assemblée nationale. Situé au prestigieux palais Bourbon, cet édifice chargé d'histoire accueille depuis plus de deux siècles les députés qui débattent, proposent et votent les lois qui rythment la vie de notre pays. Au fil d'une visite guidée, vous découvrirez les salons d'apparat, les galeries historiques et, bien sûr, le célèbre hémicycle où se tiennent les séances parlementaires. À l'issue de la visite, chacun pourra profiter d'un temps libre pour flâner à son rythme dans les rues de la capitale.

Tarif comprenant : visite guidée de l'Assemblée nationale, temps libre, transport en car : 6,30 €. Groupe de 48 personnes maximum - **Préinscriptions au service Retraités jusqu'au 14 octobre 2026.**



CALCUL DU QUOTIENT FAMILIAL

**Du 1^{er} septembre
au 31 décembre 2026**

Pour bénéficier de tarifs adaptés à votre situation familiale pour la restauration ou les séjours, pensez à faire calculer votre quotient familial. Pour constituer votre dossier, 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 2026 sur les revenus 2025,
- 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 effectuer cette démarche :

› En ligne, depuis votre Portail Famille, accessible sur www.montigny95.fr rubrique « Quotient »

› Ou directement auprès du service Retraités - Place de la Libération.

Attention : en l'absence de calcul ou d'actualisation de votre quotient familial avant le 31 décembre 2026, le tarif maximal sera appliqué à vos prestations à compter du 1^{er} janvier 2027.



Allocation « Avantage 3^e âge » : un soutien pour vos dépenses d'énergie



Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) peut vous accorder, sous certaines conditions de ressources, l'allocation « Avantage 3^e âge ». Cette aide financière est destinée aux retraités de plus de 65 ans dont les revenus ne dépassent pas les plafonds de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA), soit 1 043,59 € par mois pour une personne seule et 1 620,18 € par mois pour un couple.

Versée en fin d'année, cette allocation a notamment pour objectif d'aider les retraités ignymontains à faire 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.



Réseau de Bus du Val Parisis : des changements pour la rentrée !

Depuis le 3 août 2026, Ile-de-France Mobilités a mis en place sur le territoire de Val-Parisis une évolution du réseau des lignes de bus accompagnée d'une nouvelle numérotation plus lisible et plus simple. Ces ajustements concernent notamment les itinéraires, les horaires ainsi que les fréquences de certaines lignes. Ainsi par exemple l'ancienne ligne 3005 Gare de Montigny-Beauchamp – Gare de Sartrouville devient la ligne 1401.

Pour tout savoir sur vos lignes :

Appli Ile-de-France Mobilités
[iledefrance-mobilites.fr](https://www.iledefrance-mobilites.fr)
– Me déplacer
0800 10 20 20 (service
et appel gratuit)

PLAN GRAND FROID

Un dispositif pour veiller sur les personnes les plus fragiles

En période de grand froid, certaines personnes peuvent être particulièrement fragilisées. Afin de pouvoir les accompagner en cas d'épisode climatique exceptionnel, le CCAS tient un registre de veille sanitaire.

Ce registre permet aux services municipaux de prendre rapidement contact avec les personnes inscrites et, si nécessaire, de mettre en place un accompagnement adapté en lien avec les services sanitaires et sociaux. Les personnes âgées, isolées ou en situation de handicap peuvent demander leur inscription. Celle-ci peut également être réalisée par un proche ou un représentant, avec l'accord de la personne concernée.

Si vous pensez être concerné, ou si vous connaissez une personne vulnérable dans votre entourage, n'hésitez pas à contacter le CCAS ou le service Retraités.

L'inscription est gratuite, confidentielle et peut être effectuée auprès du service Retraités ou directement sur le site de la Ville : montigny95.fr



ATELIERS MÉMOIRE **« PEPS Eurêka » – Foyer-Club Municipal**

Vous avez parfois l'impression d'oublier un prénom, un rendez-vous ? Rassurez-vous, cela arrive à tout le monde ! Pour mieux comprendre le fonctionnement de notre mémoire et apprendre à la stimuler au quotidien, nous vous proposons de participer à un cycle d'ateliers intitulés PEPS Eurêka. Ces derniers, spécialement conçus pour les retraités, permettent de découvrir les mécanismes de la mémoire. Grâce à des échanges, des conseils pratiques et des exercices ludiques, chacun peut développer ses propres stratégies pour mieux mémoriser. Au fil des 10 séances, vous découvrirez diverses techniques de mémorisation et explorerez les différentes formes de mémoire à travers des situations concrètes de la vie quotidienne.



La première séance se déroule le mardi 6 octobre dans le cadre de la semaine bleue, les suivantes ont lieu, de 9h à 11h, les vendredis 16 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 18 décembre 2026, 8, 15 et 22 janvier 2027.

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



**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

PERMANENCES DE 2AH **« L'Assurance pour tous »**

Afin de faciliter l'accès à une complémentaire santé adaptée à chacun, la Ville et la Communauté d'agglomération Val Parisis proposent, en partenariat avec 2AH « L'Assurance pour tous », un accompagnement gratuit pour trouver une mutuelle au meilleur tarif. Des permanences sur rendez-vous sont organisées pour vous accompagner dans le choix de votre contrat et répondre à toutes vos questions.

Celles-ci se déroulent les jeudis 1^{er} octobre, 5 novembre, et 3 décembre de 9h à 12h puis de 13h30 à 17h, au sein de l'espace Nelson-Mandela, avenue Aristide-Maillol.

OCTOBRE ROSE, **le mois de prévention du cancer du sein**



Samedi 10 octobre 2026 à 14h30
Café santé rose – Espace Léonard-de-Vinci

Dans le cadre d'octobre rose, le mois national de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, la ville, organise divers événements, en partenariat avec la Ligue contre le cancer du Val-d'Oise. Le 10 octobre prochain, un Village Rose ouvrira ses portes afin de sensibiliser le public à la prévention et au dépistage du cancer du sein. Tout au long de la journée, les visiteurs pourront participer à de nombreux ateliers, assister à des animations et rencontrer des professionnels de santé, des associations ainsi que des bénévoles engagés. Également au programme : un « café santé rose » en présence de partenaires spécialisés.

**Groupe de 15 personnes maximum - Inscriptions auprès
du service Retraités jusqu'au 2 octobre 2026**

La semaine de lutte contre les violences faites aux femmes

À l'occasion de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, le 25 novembre, la Ville organise une semaine de mobilisation afin d'informer, de sensibiliser et de fédérer l'ensemble des acteurs et des habitants autour de cette cause. Cette année encore, nous vous invitons à rejoindre cette mobilisation en participant aux trois temps forts de l'édition 2026 :



› **Mercredi 25 novembre,
de 9h30 à 12h30, parvis Picasso :**
venue du Van Info Femmes, animé par
la Fédération des CIDFF d'Ile-de-France

› **Mercredi 25 novembre, à 20h,
au Centre culturel Picasso :**
projection du film « Il reste encore
demain »

› **Vendredi 27 novembre, à 19h,
au départ de la place Lucy :**
grande marche citoyenne.



VACCINATION MUNICIPALE : **des séances gratuites pour tous**

Dans le cadre de sa politique de santé publique et de prévention, la Ville organise chaque mois des séances de vaccination gratuites ouvertes à tous les Ignymontains, quel que soit leur âge.

**Les prochaines séances ont
lieu les mercredis 16 sep-
tembre, 14 octobre, 18 no-
vembre et 9 décembre 2026,
de 17h30 à 19h, dans les
locaux municipaux situés
13 bis, rue Elsa-Triolet.**

**Pour toute information com-
plémentaire, n'hésitez pas à
contacter le 01 30 26 30 26.**

**Ensemble, mobilisons-nous pour faire reculer les violences et promouvoir une société fondée
sur le respect, l'égalité et la dignité de toutes les femmes !**

SEPTEMBRE

- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
- ☐ 8 SEPTEMBRE
- ☐ 22 SEPTEMBRE
- ☐ **COURS DE DANSES**
- ☐ 10 SEPTEMBRE
- ☐ 17 SEPTEMBRE
- ☐ 24 SEPTEMBRE
- ☐ **CHORALE DES SENIORS**
- ☐ 15 SEPTEMBRE
- ☐ 29 SEPTEMBRE
- ☐ **CLUB DE LECTURE**
- ☐ 11 SEPTEMBRE
- ☐ **ATELIER TRICOT**
- ☐ 18 SEPTEMBRE
- ☐ 25 SEPTEMBRE
- ☐ **CITE DES BATELIERS**
- ☐ 23 SEPTEMBRE
- ☐ **SOIRÉE PIZZA PARTY À LA FERME**
- ☐ 25 SEPTEMBRE

DÉCEMBRE

- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
- ☐ 1^{ER} DÉCEMBRE
- ☐ 15 DÉCEMBRE
- ☐ **COURS DE DANSE**
- ☐ 3 DÉCEMBRE
- ☐ 10 DÉCEMBRE
- ☐ 17 DÉCEMBRE
- ☐ **CHORAL SENIORS**
- ☐ 8 DÉCEMBRE

OCTOBRE

- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
- ☐ 6 OCTOBRE
- ☐ **COURS DE DANSES**
- ☐ 1^{ER} OCTOBRE
- ☐ 8 OCTOBRE
- ☐ 15 OCTOBRE
- ☐ **CHORALE DES SENIORS**
- ☐ 13 OCTOBRE
- ☐ **CLUB DE LECTURE**
- ☐ 9 OCTOBRE
- ☐ **ATELIER TRICOT**
- ☐ 2 OCTOBRE
- ☐ 16 OCTOBRE
- ☐ 23 OCTOBRE
- ☐ 30 OCTOBRE
- ☐ **ATELIER POTERIE**
- ☐ 13 OCTOBRE
- ☐ **ATELIER MÉMOIRE**
- ☐ 6 OCTOBRE
- ☐ 16 OCTOBRE
- ☐ **REPAS SEMAINE BLEUE**
- ☐ 7 OCTOBRE
- ☐ **CAFÉ SANTÉ ROSE**
- ☐ 10 OCTOBRE

- ☐ **CLUB DE LECTURE**
- ☐ 11 DÉCEMBRE
- ☐ **ATELIER MÉMOIRE**
- ☐ 4 DÉCEMBRE
- ☐ 18 DÉCEMBRE
- ☐ **BANQUET DE NOËL**
- ☐ 12 DÉCEMBRE
- ☐ **ATELIER MÉDIATION ANIMAL**
- ☐ 18 DÉCEMBRE

NOVEMBRE

- ☐ **SÉANCES DE QI GONG**
- ☐ 3 NOVEMBRE
- ☐ 17 NOVEMBRE
- ☐ **COURS DE DANSES**
- ☐ 5 NOVEMBRE
- ☐ 12 NOVEMBRE
- ☐ 19 NOVEMBRE
- ☐ 26 NOVEMBRE
- ☐ **CHORALE DES SENIORS**
- ☐ 10 NOVEMBRE
- ☐ 24 NOVEMBRE
- ☐ **CLUB DE LECTURE**
- ☐ 6 NOVEMBRE
- ☐ **ATELIER TRICOT**
- ☐ 6 NOVEMBRE
- ☐ 13 NOVEMBRE
- ☐ 20 NOVEMBRE
- ☐ **ATELIER PLANTATION**
- ☐ 10 NOVEMBRE
- ☐ **ATELIER MÉMOIRE**
- ☐ 6 NOVEMBRE
- ☐ 13 NOVEMBRE
- ☐ 20 NOVEMBRE
- ☐ 27 NOVEMBRE
- ☐ **VAN INFO FEMME**
- ☐ 25 NOVEMBRE
- ☐ **CINÉMA**
- ☐ IL RESTE ENCORE DEMAIN
- ☐ 25 NOVEMBRE
- ☐ **VISITE ASSEMBLÉE NATIONALE**
- ☐ 4 NOVEMBRE
- ☐ **REPAS PORTUGAIS**
- ☐ 18 NOVEMBRE
- ☐ **MARCHE VIOLENCES**
- ☐ 27 NOVEMBRE