

Édito



Nous sommes heureux de vous retrouver en cette rentrée et partager ces quelques mots en attendant de pouvoir vous rencontrer physiquement, pour partager autant que possible de moments conviviaux.

La période estivale qui arrive à terme nous aura permis de retrouver progressivement une vie presque normale et nous espérons que les semaines à venir demeurent sous de même auspices. Dans cet élan et pour toujours satisfaire vos besoins et vos envies, nous maintenons une programmation animée pour vous permettre de vous retrouver et de se sentir bien à nos côtés. En ce sens, dès le mercredi 22 septembre, nous vous donnons rendez-vous pour découvrir, le temps d'une journée, la cité médiévale de Saint-Valéry-sur-Somme.

Nous rencontrer, organiser des temps de partage et vous accompagner est une volonté que nous souhaitons maintenir. La Semaine Bleue sera un moment particulier afin de favoriser le lien intergénérationnel autour de nombreuses activités et un programme riche pour lequel nous sommes impatients de vous retrouver.

Comme vous le voyez, depuis le début de l'épidémie, les services de la Ville se sont mobilisés afin de maintenir le lien avec chacun d'entre vous.

Si l'an dernier, à regret, nous n'avions pu conserver notre traditionnel repas de fin d'année, nous l'avons alors remplacé par des bons restaurant. Si vous n'avez toujours pas utilisé votre bon, pensez à en profiter avant le 31 décembre 2021, date de fin de validité. En attendant de nous retrouver cette fois-ci dans un endroit chaleureux, si les conditions sanitaires nous le permettent, pour partager notre repas de fin d'année.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée active !

Elvira Jaouën

Maire de Courdimanche

FRANCISCA NONQUE

Adjointe au lien intergénérationnel

ATELIER MÉMOIRE

« Je ne retrouve plus mes clés... »

« Quand est-ce que les voisins viennent dîner à la maison déjà ? »

« Allô Clémentine... Pardon, Amandine... euh non... Céline »

Vous constatez quelques pertes de mémoire ?

La Ville vous propose de participer à un atelier qui vous permettra de prévenir ces problèmes de mémoire, de les identifier, de mieux les comprendre et d'acquérir des réflexes pour éviter que les trous de mémoire ne se développent.

Cet atelier, animé par la PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) démarrera par une conférence de présentation qui se déroulera à la MELC le jeudi 30 septembre, de 10h à 12h.

À l'issue, ceux qui le souhaitent pourront s'inscrire à ce cycle de 10 séances qui vous est proposé gratuitement, chaque jeudi (hors vacances scolaires). Apports scientifiques, conseils, exercices ludiques et convivialité sont au programme de cet atelier.

• Conférence de présentation

Le jeudi 30 septembre de 10h à 12h

• Atelier mémoire

Du jeudi 14 octobre au jeudi 27 janvier, de 10h à 12h

MELC - Gratuit

À LA DÉCOUVERTE DE SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME



Prenez le temps de découvrir la cité médiévale, les vestiges des remparts, les tours Guillaume, les petites rues pavées et fleuries, l'église Saint-Martin ou simplement de flâner sur les quais qui bordent la baie de Somme. Descendez par le quartier des marins « Le Courtgain » et découvrez les charmantes maisons de pêcheurs toutes colorées.

Membre du réseau des plus beaux détours de France, sa position stratégique sur un promontoire calcaire face à la Baie de Somme, a valu à Saint-Valéry-sur-Somme une histoire riche et mouvementée marquée par le passage de Guillaume le Conquérant et Jeanne d'Arc. À votre arrivée, vous pourrez profiter du marché local pour faire quelques emplettes en toute décontraction.

Vous pourrez lors de cette journée découverte vous restaurer librement dans l'établissement de votre choix.

Mercredi 22 septembre

Départ Place Claire Girard à 7h30 - Départ MELC à 7h45

Retour prévu vers 18h

Repas libre sur place - Coût : 3€ / personne

Renseignements et inscriptions au 01 30 27 30 90



AGENDA

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

MERCREDI 22 SEPTEMBRE

Sortie à Saint-Valéry-sur-Somme
7h30 à 18h
3 €

DU JEUDI 30 SEPTEMBRE AU 27 JANVIER

Atelier mémoire hebdomadaire animé par le PRIF
de 10h à 12h
Gratuit

VENREDI 1^{ER} OCTOBRE

Sortie au marché de l'Isle Adam
Minibus et co-voiturage
8h30 à 11h30

DU LUNDI 4 AU VENDREDI 8 OCTOBRE

Semaine bleue

ACTIVITÉS ENTRÉE LIBRE

SAMEDI 4 SEPTEMBRE

Forum des associations
De 10h à 17h
Gymnase

SAMEDI 18 SEPTEMBRE

Journée du patrimoine
MELC et église

MERCREDI 29 SEPTEMBRE

Atelier Fabrication d'une pierre d'argile et de colle maison
De 15h à 17h
MELC

JEUDI 30 SEPTEMBRE

Café seniors spécial Enigmes
14h à 15h30

JEUDI 21 OCTOBRE

Café seniors spécial Quizz musical
14h à 15h30

LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

CHORALE INTERGÉNÉRATIONNELLE

« LA BANDE DE JEUNES »

Chef de Chœur : Jules
Les lundis de 10h15-11h15

25 € par trimestre pour les Courdimanchois

ATELIER COUTURE ET TRICOT

Les mardis de 10h à 12h - MELC

LES REPAS À LA MIELLERIE

Les vendredis de 12h à 13h45
3,80 € par repas

NAVETTE POUR LES COURSES

Les jeudis à partir de 9h
Sur réservation
Carrefour Market de Menucourt
1 jeudi par mois Centre commercial de l'Oseraie
01 30 27 30 90

NAVETTE PHARMACIE

Les lundis, mercredis, vendredis
A partir de 9h30
Sur réservation auprès du CCAS
01 30 27 32 01

Renseignements et Inscriptions à l'accueil de la MELC
64 Bd des Chasseurs - 01.30.27.30.90

SEMAINE BLEUE DU 4 AU 8 OCTOBRE*

* SOUS RESERVE DES CONDITIONS SANITAIRES

Ces 5 jours constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations. Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « vieux » dans notre société. Cette année la thématique nationale retenue est « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire ».

Les réservations pour les activités de la semaine seront ouvertes à partir du 7 septembre à la MELC. Renseignements au 01 30 27 30 90

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

• Lundi 4 octobre

9h30 : Petit'dej de lancement de la semaine à la MELC
10h15 : Porte ouverte de la Chorale La bande de jeunes à la MELC
Découvrez le nouvel hymne « Courdimanche au fil des mots »
13h30 : Marche bleue à la Ferme d'Eancourt. Départ du foyer rural à 14h
(action co-organisée par le Club Sport seniors santé)

• Mardi 5 octobre

10h : Fabrication de récompenses lors de l'atelier couture (MELC)
14h : Thé ciné à Méry-sur-Oise (programmation à venir) – 6 € à régler sur place *
20h : Apéro débat « Parent, grand-parent : des choix éducatifs opposés ou complémentaires ? »

• Mercredi 6 octobre

10h : Jeu de piste intergénérationnel au Village (rdv devant l'Hôtel de ville)
Venez tester vos connaissances sur Courdimanche village et redécouvrir ses plus belles ruelles à travers un jeu de piste qui réunira petits et grands
14h : Atelier cuisine diététique (animé par une diététicienne)
15h30 : Apprendre à utiliser son smartphone ou sa tablette avec les jeunes de l'Antenne jeunes

• Jeudi 7 octobre

10h : Initiation au golf (sous réserve)
13h30 : Visite de la Maison de la Vigne de Marines (2,50 € à régler sur place)
Transport : minibus et/ou covoiturage

• Vendredi 8 octobre

10h : Commission seniors
12h : Repas du vendredi à la Miellerie
Tarif 3,80€ à payer au service des régies à réception de la facture

