

## Édito



Après tant de mois de restrictions dues à la COVID-19, le printemps amène avec lui l'espoir de pouvoir nous retrouver et de partager ensemble des moments conviviaux. Comme vous le savez, la ville est très attachée au bien-être des seniors et aux liens intergénérationnels. Même si la prudence reste de mise, la vie reprend et nous avons enfin pu partager tous ensemble les repas du vendredi à la miellerie. Les restrictions et le confinement ont amené le constat que beaucoup de seniors avaient besoin d'être accompagnés sur le numérique. C'est pour cela que nous allons vous proposer 4 ateliers afin que vous puissiez être autonome aussi bien sur votre smartphone que sur votre ordinateur. Concernant la santé, le PRIF vous propose 12 ateliers pour maîtriser votre équilibre.

Des exercices simples vous seront proposés ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à votre vie quotidienne. Côté sortie, nous vous proposons de venir découvrir l'art de l'osier avec une exposition créée in situ dans cet espace propice à la création qu'est l'Abbaye de Maubuisson avec l'exposition « chaque fibre de mon être ». Pour le 7<sup>ème</sup> art, une sortie cinéma à la luciole de Méry-sur-Oise vous replongera dans l'univers de l'enfance de Marcel Pagnol, dans le Marseille du début du 20<sup>e</sup> siècle.

Vous le voyez, à Courdimanche la vie reprend pleinement et nous sommes heureux d'être à vos côtés.

**Elvira Jaouën**

Maire de Courdimanche

**Jean-Paul Martin**

Conseiller municipal délégué au lien intergénérationnel

## TOUS CONNECTÉS !

COURDIMANCHE  
www.ville-courdimanche.fr

### TOUS CONNECTÉS !

JE N'ARRIVE PAS À PARTAGER UNE PHOTO, MARRE D'ÊTRE AIDÉ(E) PAR MES ENFANTS, MES PETITS-ENFANTS !  
INSCRIVEZ-VOUS AU CYCLE DE FORMATION, PROPOSÉ PAR L'OPÉRATEUR DE TÉLÉPHONIE ORANGE, AUTOUR DU NUMÉRIQUE

- MARDI 5 AVRIL DE 14H À 16H  
Débuter / Prendre en main son smartphone
- MARDI 19 AVRIL DE 14H À 16H  
Protéger ses données personnelles
- MARDI 10 MAI DE 14H À 16H  
Découvrir les réseaux sociaux
- MARDI 24 MAI DE 14H À 16H  
Garder le contact avec ses proches avec WhatsApp



### Je n'arrive pas à partager une photo ! Marre d'être aidé(e) par ses enfants, ses petits-enfants ?

Inscrivez-vous au cycle de formation, proposé par l'opérateur de téléphonie Orange, autour du numérique sur les thématiques suivantes :

- **Mardi 5 avril de 14h à 16h :**  
Débuter / Prendre en main son smartphone
- **Mardi 19 avril de 14h à 16h :**  
Protéger ses données personnelles
- **Mardi 10 mai de 14h à 16h :**  
Découvrir les réseaux sociaux
- **Mardi 24 mai de 14h à 16h :**  
Garder le contact avec ses proches avec WhatsApp



# AGENDA

## ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

**MARDIS 5 ET 19 AVRIL DE 14H À 16H**

Ateliers « Tous connectés » avec Orange

**SAMEDI 9 AVRIL À 12H30**

Repas de printemps des seniors au golf de Cergy  
(en remplacement du repas de Noël du 11 décembre 2021)

**JEUDI 21 AVRIL À 13H30**

Thé-ciné à Méry sur Oise « Le temps des secrets »  
6€ à régler sur place (Minibus et co-voiturage)

**VENDREDI 29 AVRIL 2022 À 14H30**

Jeu de piste intergénérationnel : découverte du village lors de la plaine de jeux d'avril - Départ au jardin de curé

**JEUDIS 12 ET 19 MAI DE 10H30 À 11H30**

Atelier Prif Equilibre en mouvement

**MARDIS 10 ET 24 MAI DE 14H À 16H**

Ateliers « Tous connectés » avec Orange

**JEUDI 19 MAI À 13H30**

Visite de l'exposition « Chaque fibre de mon être » de Laura Ellen Bacon à l'Abbaye de Maubuisson

**DIMANCHE 22 MAI**

La brocante

**JEUDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 JUIN DE 10H30 À 11H30**

Atelier Prif Equilibre en mouvement

**MARDI 7 JUIN 2022 À 9H30**

Sortie au centre commercial Family Village Aubergenville 78  
(Minibus et co-voiturage) déjeuner sur place à la charge des participants

**VENDREDI 24 JUIN DE 10H À 12H**

Commission seniors à la miellerie

**MERCREDI 29 JUIN DE 13H30 À 15H30**

Séance d'initiation au golf de Cergy, sur inscription

**JEUDI 30 JUIN À 20H30 - AU FOYER RURAL**

Concert de la chorale « la bande de jeunes »

## 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

**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

## LES ATELIERS DU PRIF



Le PRIF vous propose 12 séances  
d'une heure les jeudis de 10h30 à  
11h30 à partir du 12 mai 2022

### Les ateliers l'Équilibre en mouvement



**Si j'étais venu, j'aurais pas chu !** Bouger, c'est important quel que soit l'âge ! Avec ces ateliers, adoptez les bons réflexes et gagnez en assurance. Des exercices simples vous seront proposés, ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à sa vie quotidienne. Bienfaits garantis !

**Sur inscription, conférence  
d'information le jeudi 12 mai 2022 de  
10h30 à 11h30 à la MELC**

## EXPOSITION « CHAQUE FIBRE DE MON ÊTRE » DE LAURA ELLEN BACON

Depuis vingt ans, l'artiste travaille l'osier à grande échelle, réalisant des sculptures qui prennent place au sein d'espaces naturels ou architecturaux. Laura Ellen Bacon s'est imprégnée des espaces et de l'histoire de l'Abbaye de Maubuisson pour y créer deux installations déployées dans la salle du parloir et dans la salle des religieuses.



**Jeudi 19 mai à 13h30 à l'Abbaye de Maubuisson**

**La visite guidée de l'exposition sera suivie d'une escapade gourmande !**

**Départ Place Claire Girard à 13h30 puis passage à la MELC**

**Transport en minibus ou co-voiturage**

**Sur inscription, entrée 6 euros + consommation personnelle escapade gourmande à prévoir**



## THÉ CINÉ « LE TEMPS DES SECRETS » À LA LUCIOLE DE MÉRY-SUR-OISE

### « Le temps des secrets »

« Marseille, juillet 1905. Le jeune Marcel Pagnol vient d'achever ses études primaires. Dans trois mois, il entrera au « lycée ». Trois mois... une éternité quand on a cet âge. Car voici le temps des vacances, les vraies, les grandes ! Enfant de la ville, ce retour tant attendu à ses chères collines d'Aubagne et d'Allauch, celles de « La Gloire de mon père » et « Le Château de ma mère » le transporte de bonheur.

**• En attente de la programmation pour les séances des mois de mai et de juin 2022**

