

Édito



Nous espérons que vous avez passé une belle période estivale. La rentrée est arrivée et elle ne concerne pas que les enfants, mais aussi les aînés. Dans cette lettre, vous trouverez toutes les informations pour bien vivre cette rentrée au rythme des animations prévues par la Ville.

Un des temps forts de cet automne, est comme tous les ans, la Semaine Bleue, qui aura lieu cette année du 3 au 9 octobre 2022. Cette semaine constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser le public sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle ainsi que sur leurs préoccupations et les difficultés qu'ils peuvent rencontrer. Nous espérons que vous serez nombreux à venir le lundi 3 octobre à 10h au petit déjeuner de lancement de cette Semaine Bleue à la MELC, afin de découvrir toutes les animations que l'équipe de la direction des solidarités a mis en place (ouverture des inscriptions dès le 7 septembre). Afin de

continuer à vous accompagner, des ateliers animés par le PRIF seront de nouveau proposés afin d'inciter les aînés à la marche en complément de l'atelier sur l'équilibre. Enfin, une dernière nouveauté pour cette année, la ville de Courdimanche a décidé de s'impliquer dans l'évènement Octobre Rose, mois dédié à la lutte contre le cancer du sein. Dans ce cadre, un grand nombre d'animations sera proposé aux habitants et les seniors y seront bien sûr associés. L'automne est aussi l'occasion de participer aux journées du Patrimoine. Les habitants sont le patrimoine vivant de la commune, et ils seront mis à l'honneur durant l'exposition « Courdimanche, au fil des lieux ... et des gens » du 07 septembre au 02 octobre à la MELC. N'hésitez pas à consulter l'agenda et à participer à toutes les manifestations que nous vous proposons.

Bonne rentrée à tous, prenez soin de vous.

Elvira Jaouën

Maire de Courdimanche

Jean-Paul Martin

Conseiller municipal délégué au lien intergénérationnel

ATELIERS + DE PAS, CHAQUE PAS COMPTE !



Un programme de 5 séances, créé scientifiquement, pour augmenter durablement votre nombre de pas au quotidien.

Ces ateliers sont animés par la PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France)

Les mardi 20 et 27 septembre, 4, 11 et 18 octobre de 14h à 15h

Gratuit

Informations et inscriptions à la MELC

JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

VENDREDI 16 SEPTEMBRE :

Dans le cadre du festival des arts de la rue Cergy, Soit ! Spectacle « Marée noire » par La Burrasca production Balade circassienne à 360° de quatre acrobates sur une grue de chantier installée au cœur de Courdimanche. Musique live, contorsion, manipulation de grue, haute voltige et trapèze vacillant.
À 21h - 50 minutes – tout public - Devant la MELC

SAMEDI 17 SEPTEMBRE :

Concert d'un duo soprano/ piano de deux musiciennes ukrainiennes un programme qui mêle airs d'opéras et airs populaires ukrainiens
À 20h30, à l'Eglise St Martin de Courdimanche sur réservation : 01-30-27-30-90 ou melc@ville-courdimanche.fr



AGENDA

OCTOBRE ROSE

TOUT LE LONG DE CE MOIS, DIFFÉRENTES ANIMATIONS (CRÉATION D'UN SOUTIEN-GORGE GÉANT, CINÉ-DÉBAT, FABRICATION DE COUSSINS CŒUR, CAFÉ-SANTÉ...) VOUS SERONT PROPOSÉES. PRÉSENCE D'UN MAMMOBUS LE JEUDI 13 OCTOBRE À DESTINATION DES PLUS DE 50 ANS

ACTIVITÉS

SAMEDI 3 SEPTEMBRE DE 10H À 17H

Forum des associations au gymnase ste Apolline

JEUDI 8, 15, 22 ET 29 SEPTEMBRE DE 10H À 11H OU DE 11H À 12H

Atelier Equilibre en mouvement par la PRIF

JEUDI 15 SEPTEMBRE DE 13H À 17H30

Sortie au Cinéma Utopia de Saint Ouen l'Aumône
Film : « La dégustation »
Départ 13h Place Claire Girard et 13h15 départ de la MELC en minibus ou covoiturage
Coût : 7 euros + consommation personnelle
Escapade gourmande à prévoir
Renseignements et inscriptions au 01.30.27.30.90

VENDREDI 16 ET SAMEDI 17 SEPTEMBRE

Journées européennes du patrimoine
Vendredi 16 septembre : Spectacle « Marée noire », festival Cergy Soit ! - Devant la MELC à 21h
Samedi 17 septembre : Concert à l'église St Martin, sur réservation

DU LUNDI 3 AU VENDREDI 7 OCTOBRE

Semaine Bleue

JEUDI 20 OCTOBRE DE 13H À 17H30

Sortie au Cinéma Utopia de Saint Ouen l'Aumône
En attente de la programmation
Départ 13h Place Claire Girard et 13h15 départ de la MELC en minibus ou covoiturage
Coût : 7 euros + consommation personnelle
Escapade gourmande à prévoir
Renseignements et inscriptions au 01.30.27.30.90

JEUDI 6 ET 13 OCTOBRE DE 10H À 11H ET DE 11H À 12H

Atelier Equilibre en mouvement par la PRIF

En fonction du contexte sanitaire, l'organisation de certaines actions pourra être revue.

LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

ATELIER COUTURE ET TRICOT

Les mardis de 10h à 12h - MELC

REPAS À LA MIELLERIE

Reprise des repas le 9 septembre 2022
Les vendredis de 12h à 13h45
Sur inscription - 4,18 € 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 3 AU 9 OCTOBRE



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.

Cette année la thématique nationale retenue est « Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues ».

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

LUNDI 3 OCTOBRE

• 10h : Petit-déj' de **lancement** de la semaine à la MELC

• 13h30 : **Marche Bleue**

intercommunale au parc de Grouchy d'Osny suivie d'un goûter solidaire

> Parcours débutants de 3km, départ à 15h00

> Parcours doux de 6/8 km, départ à 14h00

> Parcours des marcheurs confirmés de 10/12 km,

suivis d'un goûter solidaire

Départ de la MELC à 13h - Transport jusqu'au parc de Grouchy en minibus et covoiturage

MARDI 4 OCTOBRE

de 8 h30 à 18h30, sortie au **Château de Pierrefonds**

> Accès au Château via le petit train pour une découverte de la ville

> Visite avec conférencier de cette Forteresse construite au XVe siècle redessinée et meublée par l'architecte Viollet-le-Duc au XIXe siècle

> Après-midi randonnée : différents circuits possibles « à l'ombre des hautes futaies de hêtre et du puissant château de Pierrefonds »

Départ Place Claire Girard à 8h30 -

passage à la MELC, retour 18h30

Coût : 3,30 euros + repas du midi à prévoir (les restaurants étant fermés sur place)

Inscriptions au 01.30.27.30.90

MERCREDI 5 OCTOBRE

• de 14h30 à 16h : **Atelier numérique** avec les jeunes de l'Antenne Jeunes, venez apprendre à utiliser votre tablette ou votre smartphone

• de 16h30 à 18h : Conférence en ligne « **Evasion en Italie, les villas et jardins extraordinaires** » avec Juliette Ferdinand, historienne de l'art.

JEUDI 6 OCTOBRE

• de 10h à 11h ou de 11h à 12h, **Atelier équilibre** en mouvement séance spéciale ouverte à tous

• de 14h30 à 16h30 : Atelier « Repérer les arnaques à fuir absolument » proposé par l'Association UFC que choisir.

VENDREDI 7 OCTOBRE

• 10h à 12h : commission seniors

• 12h : **repas du vendredi** à la Miellerie
Tarif 4,18 € à payer au service de la régie à réception de la facture