

ÉDITO



Chères habitantes, chers habitants

La retraite est souvent une nouvelle page de la vie, une période où l'on peut se recentrer sur son bien-être, prendre du temps pour soi, réaliser ses rêves, atteindre ses objectifs personnels, profiter de ses proches, s'adonner à ses passions ou bien encore donner de son temps aux autres et pourquoi pas tout cela à la fois.

Consciente de vos besoins et de vos aspirations, la municipalité souhaite accompagner chacun de nos seniors à vivre pleinement cette nouvelle étape de sa vie. Pour cela, il est primordial de rester en forme, de préserver sa santé et de prendre soin de soi.

Aussi, pour préserver votre santé, nous avons procédé à l'installation d'une cabine de téléconsultation médicale à la MELC qui vous permet de consulter des médecins généralistes sans rendez-vous mais également nombre de spécialistes sur rendez-vous. Loin d'être seuls devant cette cabine, vous pouvez être accueillis et aidés par des agents municipaux et élus dans son utilisation.

Nous accueillons en ce moment même un nouveau médecin généraliste

au sein de l'Espace Santé du Village, le Docteur Moulanguou qui réserve d'ores et déjà pour les Courdimanchois des téléconsultations en visio en plus de celles qui seront proposées au sein du cabinet médical.

Pour vous aider à prendre soin de vous, la Ville met également en place tout au long du mois de novembre et décembre plusieurs ateliers pour faciliter l'accès aux activités physiques et sportives et pour vous accompagner dans l'adoption de meilleures habitudes alimentaires.

Alors que l'automne s'est installé désormais dans nos vies nous sommes aussi amenés à profiter davantage de la chaleur de nos foyers. Pour bien se sentir chez soi, nous vous proposons de bénéficier de l'avis d'experts de l'habitat qui interviendront à la MELC afin de vous conseiller pour rendre votre logement le plus confortable possible mais aussi pour prévenir les risques domestiques et mieux maîtriser les coûts d'énergie.

Cette nouvelle « lettre seniors » vous invite à découvrir toutes ces actions visant à vous aider à rester en pleine forme, à faciliter votre quotidien pour profiter pleinement des activités qui vous sont proposées pour vous divertir et partager de nouveaux horizons.

SOPHIE MATHARAN
Maire de Courdimanche

JEAN-PAUL MARTIN
Conseiller municipal délégué au lien intergénérationnel,
aux Grands Jardins et à la ville numérique
Réfèrent de quartier secteur du Golf

CABINE DE TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

Afin de faciliter l'accès à la santé, la Ville met à disposition des habitants une cabine de téléconsultation médicale à la MELC.

Simple d'utilisation, une cabine de téléconsultation comporte un fauteuil muni d'instruments de mesure et un système de visioconférence pour interagir à distance avec un médecin d'Île-de-France.

Une fois installé dans le fauteuil, le patient interagit en ligne avec un professionnel de santé. Pendant l'examen clinique, le médecin téléconsultant dirige son patient pour qu'il effectue lui-même son contrôle médical (prise de tension, auscultation cardiaque, etc.). Ensuite, le médecin établit un diagnostic et transmet (si nécessaire) une ordonnance, imprimée directement dans la cabine.

La Ville met en place des ateliers informatiques pour vous accompagner dans la création de votre compte Tesson pour l'utilisation de la cabine de téléconsultation médicale.

Les ateliers informatiques auront lieu les lundis après-midi, de 14h00 à 15h30, à la MELC.



NAVETTES COURSES : CHANGEMENT DE LIEU

Lors de la dernière commission seniors, il a été décidé d'un changement de lieu pour les courses du 1^{er} jeudi du mois. Jusqu'en octobre, les courses avaient lieu tous les jeudis : au carrefour de Menucourt et le 1^{er} jeudi de chaque mois au Auchan d'Osny (centre commercial de l'Oseraie).

À partir du 1^{er} jeudi du mois de novembre, la navette proposera aux seniors d'aller faire leurs courses au **Leclerc d'Osny** (centre commercial de Valony) au lieu du Auchan d'Osny.

LES ATELIERS BIEN CHEZ SOI, UN CYCLE DE 5 RENCONTRES (SUR INSCRIPTION).

Animés par un professionnel expert de l'habitat, les ateliers «Bien chez soi» aborderont différentes thématiques : les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants qui peuvent vous faciliter la vie au quotidien, les acteurs du secteur qui peuvent vous aider à concevoir et financer votre projet d'aménagement, etc...

Ces rencontres sont interactives et ludiques. Au programme, des échanges où chacun peut apporter son expérience, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel, etc.

Les séances auront lieu entre le **9 novembre et le 14 décembre 2023**, les jeudis de 14h à 16h et se dérouleront à la MELC.



AGENDA

NOVEMBRE

LES LUNDIS 6, 13 ET 27 NOVEMBRE DE 16H À 17H

Equilibre en mouvement avec l'association Agi équilibre, à la MELC

Cycle de 12 séances, sur inscription

Tarif : 83€ les 12 séances (à payer directement à l'intervenante).

LES LUNDIS 6, 13 ET 27 NOVEMBRE DE 14H00 À 15H30

Atelier numérique « Apprendre ou revoir les bases de l'utilisation d'internet », à la MELC.

MARDI 7 NOVEMBRE DE 14H00 À 16H30

3^{ème} séance « Mangez, bougez, relaxez » (diététique), à la MELC (Sur inscription).

LES JEUDIS 9, 16, 23 ET 30 NOVEMBRE DE 14H00 À 16H00

Ateliers « Bien chez soi » avec le PRIF, à la MELC (Sur inscription).

MARDI 14 NOVEMBRE DE 14H00 À 16H30

4^{ème} séance « Mangez, bougez, relaxez » (sport), à la MELC (Sur inscription).

VENDREDI 10 NOVEMBRE À 15H30

Ciné partage à Vauréal- En attente de la programmation - 5 € à régler sur place avec un goûter avant la séance (Minibus et co-voiturage).

MARDI 21 NOVEMBRE DE 14H00 À 16H30

5^{ème} séance « Mangez, bougez, relaxez » (sophrologie), à la MELC (Sur inscription).

MARDI 28 NOVEMBRE DE 14H00 À 16H30

6^{ème} séance « Mangez, bougez, relaxez » (diététique), à la MELC (Sur inscription).

LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

Atelier couture et tricot
Les mardis de 10h à 12h
Les jeudis de 10h à 12h
À la MELC

Repas à la Miellerie, les vendredis de 12h à 13h45 - 4,18€ par repas

Navette pour les courses

- Tous les jeudis à partir de 9h
Carrefour Market de Menucourt
- 1 jeudi par mois au Leclerc du centre commercial VALONY (Osny)

Sur réservation
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

Nous vous informons qu'il est désormais possible de recevoir les communications sur les événements du centre social par mail.

Pour cela, il vous suffit de remplir le formulaire à récupérer à la MELC en nous indiquant que vous souhaitez recevoir les informations sur la programmation du centre social, par mail.

Ce formulaire est à remettre à l'accueil de la MELC.