

## Édito



Après les mois inédits que nous avons vécus, les services de la Ville vous ont préparé une offre riche et diversifiée de sorties et de loisirs pour cette rentrée. La Ville s'attache plus particulièrement au bien vivre ensemble, à ce que chacun se sente bien et soit heureux. Pour ce faire, elle mobilise toutes les énergies disponibles : les élus, les services, les habitants et partenaires développent conjointement des actions nouvelles.

Ainsi, nous vous proposons de participer à l'écriture collective d'un chant sur Courdimanche, dans la continuité du livre «Courdimanche, voyage au fil du temps» et du film «Courdimanche au fil des lieux». Notre objectif est de recueillir vos témoignages et anecdotes pour transmettre en chanson les souvenirs de chacun dans la bonne humeur et le partage.

Vous pourrez également partir à la découverte d'autres lieux, en dehors de Courdimanche, tels que la plage du Crotoy, située dans la Baie de Somme et le marché de L'Isle-Adam, l'un des plus beaux d'Île-de-France.

Bien vieillir, c'est aussi se sentir citoyen à part entière. A Courdimanche, nous nous engageons à ce que chacune et chacun puisse satisfaire ses besoins et ses envies tout en étant acteur dans sa Ville. La semaine Bleue se déroulera cette année du lundi 5 au vendredi 9 octobre, et vous permettra de participer à de nombreuses activités, sorties et moments conviviaux au sein de la Ville et de l'Agglomération de Cergy-Pontoise.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée active et au plaisir de vous retrouver lors de ces temps de rencontre à Courdimanche.

**ELVIRA JAOUËN**

Maire de Courdimanche  
Conseillère Régionale d'Île-de-France

**FRANCISCA NONQUE**

Adjointe au lien intergénérationnel

## JOURNÉES DU PATRIMOINE

### SAMEDI 19 SEPTEMBRE

A l'occasion des journées du patrimoine, nous vous proposons de visionner le film «*Courdimanche au fil des lieux*», à 19h30 à la MELC. Il a été réalisé avec la participation de nombreux seniors Courdimanchois.

La projection sera précédée d'une lecture d'extraits du livre «*Courdimanche au fil des gens*» par la compagnie du Petit Tulle. Un échange convivial avec les interviewés du film s'ensuivra. L'occasion pour chacun de revenir sur certains souvenirs et d'y exprimer les siens.

Inscription obligatoire : [melc@ville-courdimanche.fr](mailto:melc@ville-courdimanche.fr) ou 01 30 27 30 90



En écho à cette projection de film, la MELC accueillera du 7 septembre au 2 octobre une exposition de photos anciennes de différents lieux de Courdimanche du siècle dernier. Et quelques autres surprises, notamment des photos de classe... où certains d'entre vous se reconnaîtront peut-être...

Tous nos remerciements à Mme Discours et à l'association Entraide web.

## PARCOUREZ LES PLAGES DU CROTOY

### MARDI 15 SEPTEMBRE

Nous vous proposons de partir à la découverte du Crotoy, une commune française portuaire de la baie de Somme située dans les Hauts-de-France. Le Crotoy est la seule station balnéaire du nord de la France qui possède son propre port.

Le midi, vous pourrez librement vous restaurer et goûter les spécialités locales (fruits de mer ou agneau des prés salés).

Départ : Place Claire Girard à 7h30 et de la MELC à 7h45  
Retour prévu vers 19h - Repas libre sur place - Coût : 3€/personne  
Inscription obligatoire : [melc@ville-courdimanche.fr](mailto:melc@ville-courdimanche.fr) ou 01 30 27 30 90

## SORTIE À VILLARCEAUX

### MARDI 22 SEPTEMBRE

Partez à la découverte du Domaine de Villarceaux qui se situe à Chaussy, village du Vexin français du Val-d'Oise. Ce territoire de 800 hectares comprend plusieurs espaces : un site historique avec deux châteaux, un golf, une structure d'accueil et d'hébergement, une ferme avec des terres cultivables et une partie boisée. Vous pourrez vous promener librement dans un cadre serein et reposant.

Départ : MELC à 13h30 - Retour vers 17h  
Transports en minibus et co-voiturage - Coût : gratuit  
Inscription obligatoire : [melc@ville-courdimanche.fr](mailto:melc@ville-courdimanche.fr) ou 01 30 27 30 90



# AGENDA

## ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

**Sortie au Crotoy**  
Mardi 15 septembre

**Atelier d'écriture d'un chant sur Courdimanche (séance 1)**  
Jeudi 17 septembre, de 14h à 16h

**Concert « O rythme de la nature » à l'église par le Duo Evoelle (flûte traversière et harpe), avec la participation d'un comédien dans le cadre des Journées du patrimoine**  
Vendredi 18 septembre à 20h30

**Projection et échange autour du film « Courdimanche au fil des lieux », dans le cadre des Journées du Patrimoine**  
Samedi 19 septembre à 20h30

**Sortie au Château de Villarceaux**  
Mardi 22 septembre, de 14h à 17h

**Atelier d'écriture d'un chant sur Courdimanche (séance 2)**  
Mercredi 30 septembre, de 15h à 17h

**Atelier d'écriture d'un chant sur Courdimanche (séance 3)**  
Jeudi 1<sup>er</sup> octobre, de 14h à 16h

**Semaine bleue**  
Du lundi 5 au vendredi 9 octobre

**Atelier d'écriture d'un chant sur Courdimanche (séance 4)**  
Mercredi 14 octobre, de 15h à 17h

## ACTIVITÉS ENTRÉE LIBRE

**FORUM DES ASSOCIATIONS**  
Samedi 5 septembre, de 10h à 17h au gymnase Sainte-Apolline

**EXPOSITION « COURDIMANCHE AU FIL DES LIEUX... ET DES GENS »**  
Du 7 septembre au 2 octobre à la MELC

**LES VIRADES DE L'ESPOIR**  
Samedi 26 septembre, sur le plateau sportif

## LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

**ATELIER COUTURE ET TRICOT**  
Les mardis de 10h à 12h à la MELC (gratuit)

**ATELIERS MÉMOIRE**  
Les jeudis de 11h à 12h - 37 € / trimestre à la MELC

**LES REPAS À LA MIELLERIE**  
Les vendredis de 12h à 13h45 - 3,80€ par repas

**CHORALE INTERGÉNÉRATIONNELLE « LA BANDE DE JEUNES » CHEF DE CHŒUR : JULES**  
Les lundis de 10h15-11h15 - 25 € par trimestre pour les Courdimanchois

**NAVETTE PHARMACIE**  
Les lundis, mercredis, vendredis - À partir de 9h30  
Sur réservation auprès du CCAS : 01 30 27 32 01

**PERMANENCE « DÉMARCHES DU QUOTIDIEN »**  
Les jeudis de 14h à 16h  
En alternance à la MELC et à l'Hôtel de ville  
Informations au 01 30 27 32 01

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

# UNE PARENTHÈSE SAVOUREUSE AU MARCHÉ DE L'ISLE ADAM

## MARDI 29 SEPTEMBRE

Venez arpenter les allées du marché de l'Isle-Adam. Situé dans une ville calme, avec plus de 130 commerçants qui vous proposent des produits riches en diversité, dont une cinquantaine de commerces de bouche de qualité (poissonniers, bouchers, charcutiers, volaillers, fromagers, boulangers, primeurs...).

Incontournable et considéré comme l'un des plus beaux d'Île-de-France, le marché adamois constitue le cœur de l'animation de la commune.

**Départ MELC à 9h - Retour à Courdimanche vers 12h**  
**Transports en minibus et co-voiturage - Coût : gratuit**

## ÉCRITURE COLLECTIVE D'UN CHANT SUR COURDIMANCHE

Dans la continuité du film « Courdimanche au fil des lieux », plusieurs seniors ont exprimé leur envie de rédiger un chant mettant Courdimanche et ses habitants à l'honneur. Jules, chef de chœur de La Bande de jeunes, animera des séances d'écriture. Anecdotes, ou moments incontournables qui ont marqué l'histoire de votre ville, souvenirs d'enfance ou contemporains, toutes les contributions seront les bienvenues. Que vous soyez ou non écrivains, poètes et chanteurs, peu importe. Seuls vos souvenirs, votre bonne humeur et votre envie de partage compteront.

Participez à l'un ou l'ensemble des ateliers, les :

- Jeudi 17 septembre, de 14h à 16h
- Mercredi 30 septembre, de 15h à 17h
- Jeudi 1<sup>er</sup> octobre, de 14h à 16h
- Mercredi 14 octobre, de 15h à 17h

**Inscription à la MELC AU 01 30 27 30 90**

## SEMAINE BLEUE

### DU LUNDI 5 AU VENDREDI 9 OCTOBRE

Cette semaine nationale constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale, culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

#### Lundi 5 octobre

• 9h30 : Petit dej' de lancement de la semaine (MELC)

• 13h30 : Marche bleue à Courdimanche (ouverte aux seniors des autres villes de l'agglomération)

animé par une nutritionniste

#### Jeudi 8 octobre

• Visite du musée Daubigny à Auvers-sur-Oise.

Départ MELC à 13h30

Coût : 5€ / personne à régler sur place

Transport en mini-bus ou co-voiturage

#### Vendredi 9 octobre

• 10h : Commission seniors

• 12h : Repas du vendredi à la Mielellerie. Tarif 3,80€ à payer au service des régies à réception de la facture

• 18h : Soirée danse et Karaoke autour d'un repas partagé. En mairie (Salle Raymond Berrivin)

Tarif : 5 € (paiement sur place)

#### Mardi 6 octobre

• 10h : Porte ouverte de l'atelier couture (MELC)

• 10h : Shooting photo seniors réalisé par l'association de photographie de Courdimanche : seul, en couple, entre ami(e)s... (MELC)

• 13h45 : Thé-ciné à la Luciole de Méry-sur-Oise (6 € à régler sur place)

#### Mercredi 7 octobre

• 14h : Atelier cuisine diététique

**Inscription à partir du 5 septembre à la MELC au 01 30 27 30 90**