

Édito



Les jours s'allongent, la nature se pare de belles couleurs et une douce énergie nous pousse à profiter pleinement de cette nouvelle saison. Le printemps est là, et avec lui, l'envie de sortir, de découvrir et de partager des instants précieux.

Pour accompagner cette belle dynamique, nous vous avons préparé une programmation riche en découvertes et en convivialité. Cette année, nous vous invitons à une escapade à Rouen, ville au très beau patrimoine. Entre flânerie matinale dans les ruelles historiques, visite de la majestueuse Cathédrale Notre-Dame et découverte du pavillon de la Renaissance du Gros-Horloge, cette journée promet d'être inoubliable. Nos sorties culturelles se poursuivent également avec des séances au cinéma l'Antarès à Vauréal, une belle occasion de voyager à travers le 7^e art.

Bien vieillir, c'est aussi être accompagné dans sa vie quotidienne. C'est pour cela que la ville poursuit son engagement en matière de prévention et de bien-être avec la présentation du PRIF – Prévention Retraite Île-de-France. Ce programme propose un accompagnement pour bien vivre sa retraite en abordant des thématiques essentielles : démarches

administratives et financières, réalisation de projets personnels, bien-être et santé, engagement solidaire et mobilité. Un cycle de séances adaptées pour mieux appréhender cette nouvelle étape de la vie et en profiter pleinement.

Enfin, le printemps est aussi synonyme de moments festifs et de rencontres. Nous aurons ainsi le plaisir de vous retrouver autour d'un repas dansant, pour partager un moment de convivialité. Et bien sûr, nous vous donnons rendez-vous pour la traditionnelle brocante de Courdimanche, le 18 mai ! Une journée idéale pour chiner, se balader et profiter de l'ambiance animée de notre commune.

Nous vous invitons également à venir participer à la commission senior fin juin. Ce moment sera important pour faire un bilan des événements et actions de l'année écoulée et pour préparer ensemble les projets de rentrée. Nous comptons sur votre présence pour faire de cette commission un véritable lieu d'échange et de concertation.

Nous espérons vous retrouver nombreux à nos événements, pour célébrer ensemble cette saison pleine de vie et d'échanges.

SOPHIE MATHARAN
Maire de Courdimanche
Vice-présidente de l'Agglomération de Cergy-Pontoise

JEAN-PAUL MARTIN
Conseiller municipal délégué au lien intergénérationnel, aux Grands Jardins et à la ville numérique

VISITE DE ROUEN

Rouen, capitale de la Normandie, une région du nord de la France, est une ville portuaire sur la Seine. Importante cité au temps des Romains ou au Moyen-Âge, elle possède des églises gothiques, comme Saint-Maclou et Saint-Ouen, ainsi qu'un centre piéton aux ruelles pavées, doté de maisons médiévales à colombages.

Nous vous proposons une sortie à Rouen, le jeudi 19 juin.

Au programme de la journée :

- Visite libre de la ville le matin
- Pause déjeuner
- Visites de la Cathédrale Notre-Dame et du pavillon de la Renaissance «Gros-Horloge»



CATHÉDRALE NOTRE-DAME



PAVILLON DE LA RENAISSANCE «GROS - HORLOGE»

AVRIL

JEUDI 10 AVRIL, À 13H30

Sortie au cinéma, à l'Antarès de Vauréal suivie d'une pause gourmande.

Sur inscription – Mini bus et co-voiturage

Programmation à venir

Tarif : 5,50€ à régler sur place + escapade gourmande à prévoir.

VENDREDI 11 AVRIL, À 13H45

Visites de l'artothèque et de la Cour des Arts

À Vauréal.

Sur inscription - Mini bus et co-voiturage

Tarif : 2,50€ par personne

MARDI 29 AVRIL, À 10H30

Portes ouvertes de la CoopOise

1 impasse Jacques Dauvergne à Courdimanche

Possibilité d'assurer le transport depuis la MELC

MARDI 29 AVRIL, À 13H30

Concert de « Francky goes to pointe-à-pitre »

Au Forum de Vauréal

Tarif : 2€ à régler sur place.

Sur inscription – Mini bus et co-voiturage

MAI

MARDI 6 MAI, DE 14H À 16H

À la MELC

Réunion de présentation par le PRIF – (Prévention Retraite Île de France) pour présenter les séances du 20 et 27 mai, 3, 10 et 17 juin.

Sur inscription.

MARDI 13 MAI, DE 12H À 17H

Repas dansant de printemps

Sur inscription (coupon à nous retourner avant le 30 avril).

DIMANCHE 18 MAI, DE 8H30 À 18H00

Brocante de Courdimanche

MARDI 20 MAI DE 14H À 16H

À la MELC

Séance 1 du PRIF : À la retraite, mes démarches administratives et financières.

Sur inscription

JEUDI 22 MAI, À 13H30

Sortie au cinéma, l'Antarès de Vauréal, suivie d'une pause gourmande.

Sur inscription – Mini bus et co-voiturage

Programmation à venir

LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

ATELIER COUTURE ET TRICOT

Les mardis et les jeudis de 10h à 12h à la MELC

REPAS DES SÉNIORS

Repas à l'école André Parrain, les mercredis de 12h à 13h45
5 € par repas hors vacances scolaires, inscription avant le vendredi

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

MARDI 27 MAI DE 14H À 16H

À LA MELC

Séance 2 du PRIF : Prendre du temps pour réaliser ses projets selon ses envies et à son rythme.

Sur inscription

MERCREDI 28 MAI DE 9H30 À 12H00

Sortie au marché de l'Isle Adam.

Sur inscription – Mini bus et co-voiturage

Tarif : 2,50€ par personne.

JUIN

MARDI 3 JUIN DE 14H À 16H

À LA MELC

Séance 3 du PRIF : Prendre soin de soi.

Sur inscription.

JEUDI 5 JUIN DE 14H30 À 16H30

Au Koala Café à Courdimanche

Café littéraire, venez partager vos lectures.

Sur inscription, avec possibilité d'assurer le transport au départ de la MELC et de la mairie.

MARDI 10 JUIN DE 14H À 16H

À LA MELC

Séance 4 du PRIF : Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres.

Sur inscription

JEUDI 12 JUIN À 13H30

Sortie au cinéma, l'Antarès de Vauréal suivie d'une pause gourmande.

Sur inscription – Mini bus et co-voiturage

Programmation à venir

Tarif : 5,50€ à régler sur place + escapade gourmande à prévoir.

MARDI 17 JUIN DE 14H À 16H

À la MELC

Séance 5 du PRIF : 100% mobile à la retraite, pour découvrir les différentes offres mise à votre disposition, les moyens de transports durables et responsables à privilégier ainsi que les bons réflexes à avoir lors de vos déplacements.

Sur inscription

JEUDI 19 JUIN, DE 9H00 À 18H30

Visite de la ville de Rouen

Visites de la ville de la Cathédrale et du Gros-Horloge

Tarif : 7,50€ par personne

Repas du midi à prévoir (restaurant ou pique-nique).

Sur inscription (Nombre de places limitées).

JEUDI 26 JUIN DE 12H À 14H

Repas à la K-fête 95 à Pontoise, la cuisine est faite par des jeunes en réinsertion. Tarif : 12€ par personne à payer sur place hors boissons.

Sur inscription (limitées). Mini bus et co-voiturage

VENDREDI 27 JUIN, DE 10H À 12H

À la MELC

Commission séniors, « Venez partager avec nous vos retours sur les actions passées et donner vos idées pour les actions futures ».

NAVETTE POUR LES COURSES

Les jeudis à partir de 9h

Sur réservation

Carrefour Market de Menucourt

1^{er} jeudi du mois au Leclerc d'Osny

3^{ème} jeudi du mois au Lidl du petit Albi à Osny

01.30.27.30.90

NAVETTE PHARMACIE

Les lundis, mercredis, vendredis à partir de 9h30

Sur réservation auprès du CCAS - 01.30.27.32.01