

Édito



Je vous souhaite une excellente année 2025, que celle-ci soit remplie de bonheur, de santé et de sérénité.

L'année 2024 s'est terminée par de belles rencontres pendant la remise des chocolats de Noël, et je tiens à vous remercier pour votre présence. Ces moments conviviaux sont toujours appréciés, et c'est grâce à ce genre d'événements que notre commune demeure un lieu chaleureux et vivant.

Les sorties au théâtre, une nouvelle activité proposée dans notre programmation, ont rencontré un véritable succès et ont été largement appréciées. Nous avons la chance de bénéficier d'une offre culturelle locale riche sur le territoire de l'agglomération de Cergy-Pontoise. Nous vous offrons ces moments culturels enrichissants et poursuivons notre engagement à rendre la culture accessible à tous.

L'année 2025 commence avec de nombreuses activités adaptées à vos besoins : des ateliers numériques, des sorties comme celle au marché

de l'Isle Adam ou au cinéma l'Antarès, et un cycle de conférences sur votre bien-être, avec des thèmes comme « Plaisirs dans l'assiette » ou « Plaisirs en baskets ». Ces événements sont l'occasion de se retrouver, d'échanger et de profiter des petites joies de la vie.

La culture et le lien social restent au cœur de nos priorités. Nos sorties sont ouvertes à tous et offrent des espaces bienveillants où la convivialité et les échanges sont essentiels. Nous vous encourageons vivement à venir participer à ces activités et à profiter pleinement de ces moments de partage qui renforcent les liens au sein de notre collectivité.

Fidèle à son engagement, la municipalité continuera d'être à vos côtés pour vous offrir des services de qualité. Nous resterons présents pour répondre à vos besoins, vous accompagner et garantir votre bien-être, afin de faire de Courdimanche une ville heureuse où chaque génération a sa place.

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

LES CONFÉRENCES « BIEN DANS SON ASSIETTE, BIEN DANS SES BASKETS, BIEN SOUS LA COUETTE »

Le Centre Social de la ville de Courdimanche en partenariat avec le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Ile-de-France a le plaisir de vous inviter à un **cycle de 3 conférences** dédiées au bien-être et à la santé : « Faites-vous plaisirs seniors ! »

Ces conférences seront animées par des professionnels qui vous donneront les clés d'un mode de vie adapté à votre âge, à vos besoins et à vos envies.

JEUDI 6 MARS 2025 DE 14H30 À 16H30

« Plaisirs dans l'assiette » animée par Caroline Rio, nutritionniste et diététicienne : Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire et quels sont les besoins nutritionnels après 60 ans ? Comment adopter une alimentation adaptée et gourmande ?

JEUDI 13 MARS 2025 14H30 À 16H30

« Plaisirs en baskets » animée par « Été Indien » : Quels sont les effets de l'activité physique ? Comment garder le rythme à la retraite et lutter contre la sédentarité ?

JEUDI 20 MARS 2025 DE 14H30 À 16H30

« Plaisirs sous la couette » animée par Florence Peltier, conseillère conjugale et familiale : Quoi de neuf sous la couette à l'heure de la retraite ? Partez à la découverte de l'évolution physique, émotionnelle et psychique de l'être et de pistes concrètes pour (re)trouver du désir, du plaisir et du bien-être.



Entrée gratuite – Sur inscription obligatoire

AGENDA

JANVIER

MARDI 14, 21 ET 28 JANVIER, DE 10H À 12H

À la MELC

Ateliers « Bien sur internet » avec la PRIF

Sur inscription (places limitées)

VENDREDI 17 JANVIER, DE 9H30 À 12H30

Sortie au marché de l'Isle Adam

Tarif : 2,50 à payer à l'inscription à la MELC

(places limitées)

Transport en minibus et co-voiturage

JEUDI 23 JANVIER

Sortie au cinéma, l'Antarès à Vauréal à 13h30.

Tarif : 5,50€ à régler sur place

Transport en minibus et co-voiturage sur inscription.

VENDREDI 24 JANVIER, DE 10H00 À 12H00

Commission séniors, à la MELC

DU 28 JANVIER AU 22 FÉVRIER

À la MELC

Exposition « Portrait de famille », voyage dans l'univers de trois artistes chinois, le père, la fille, le fils.

FÉVRIER

MARDIS 4, 11, 18 ET 25 FÉVRIER, DE 10H À 12H

À la MELC

Ateliers « Bien sur internet » avec la PRIF.

Sur inscription (places limitées).

JEUDI 6 FÉVRIER À 13H30

Sortie au cinéma, l'Antarès à Vauréal.

Tarif : 5,50€ à régler sur place

Transport en minibus et co-voiturage sur inscription.

MARDI 11 FÉVRIER : SORTIE À LA JOURNÉE

Matin : Visite de l'huilerie et du moulin Avernois

Suivie d'une escapade gourmande au restaurant

Après-midi : Visite du château et de l'église de Guiry-en-Vexin

Mini bus et co-voiturage

Tarif : 5€ à régler à l'inscription + escapade gourmande à prévoir sur place.

MARS

MARDIS 4, 11 ET 18 MARS, DE 10H00 À 12H00,

A LA MELC

Ateliers « Bien sur internet » avec la PRIF.

Sur inscription (places limitées).

JEUDI 6 MARS 2025, DE 14H30 À 16H30

À la MELC

Café d'accueil à partir de 14h

Conférence « Plaisir dans l'assiette », animée par Caroline Rio, nutritionniste et diététicienne.

Sur inscription

DU VENDREDI 7 AU VENDREDI 21 MARS

À la MELC

Actions autour de la **journée internationale des droits des femmes** :

- Exposition « les femmes impliquées dans la vie locale »
- Exposition « les femmes dans la littérature »
- Jeu « Who is she »

MERCREDI 12 MARS À 14H30

À la MELC

« Jouons ensemble au jeu ELLE », jeu de l'oie avec des questions réponses en lien avec des grandes thématiques du monde féminin.

JEUDI 13 MARS 2025, DE 14H30 À 16H30

À la MELC

Café d'accueil à partir de 14h

Conférence « Plaisirs en baskets », animée par « Été Indien ».

Sur inscription

JEUDI 20 MARS 2025, DE 14H30 À 16H30

À la MELC

Café d'accueil à partir de 14h

Conférence « Plaisirs sous la couette », animée par Florence Peltier, conseillère conjugale et familiale.

Sur inscription

SAMEDI 22 MARS DE 9H30 À 13H00

CARNAVAL

• Départ 9h30 de l'Hôtel de ville

• Départ 11h45 de l'Antenne Jeunes

LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

ATELIER COUTURE ET TRICOT

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

REPAS À LA MIELLERIE

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

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