

## Édito



Chers Courdimanchoises,

Chers Courdimanchois,

En ce mois de novembre, alors que les couleurs d'automne nous entourent, nous sommes heureux de vous annoncer la réouverture des ateliers, conçus pour accompagner les seniors dans la maîtrise des outils numériques. Ces sessions vous permettront d'explorer des thématiques telles que la déclaration d'impôt en ligne, les réseaux sociaux, ou le traitement des photos, tout en favorisant les échanges entre participants. Les sujets seront adaptés en fonction de vos besoins et nous proposons également des permanences individuelles spécifiques. Ces ateliers sont gratuits et sur inscription à partir du 12 novembre à la MELC.

Pour la première fois, nous vous proposons deux sorties au théâtre : l'une au Théâtre 95 de Cergy pour le spectacle « La vie secrète des vieux », et l'autre au théâtre des Louvrais avec « Marius ». Cette initiative enrichit notre offre culturelle et constitue une belle occasion de partager une expérience unique. La culture est un vecteur de lien social, et nous espérons vous voir nombreux à ces événements ! Le prix des spectacles est de 5€, à payer lors de l'inscription.

Nous avons à cœur de veiller à votre bien-être en vous offrant une riche palette d'activités, allant des ateliers d'équilibre en mouvement aux visites des expositions de Courdi'Arts, sans oublier nos sorties au marché de Noël. N'oubliez pas que des services de proximité sont à votre disposition pour alléger votre quotidien, notamment notre navette, qui vous permet de faire vos courses ou de vous rendre à la pharmacie.

Nous constatons que, trop souvent, ce sont les mêmes visages qui se rassemblent lors de nos événements. Nous tenons à vous rappeler que notre espace est ouvert à tous et que chacun doit pouvoir trouver sa place parmi nous. Nous espérons vous retrouver nombreux lors de ces moments partagés, car chaque rencontre est une occasion de créer de nouveaux souvenirs.

Prenez soin de vous et à très bientôt !  
Bien chaleureusement,

**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

## AIDE INFORMATIQUE SUR TABLETTE/SMARTPHONE ET/OU SUR ORDINATEUR

Des ateliers collectifs pour vous accompagner sur des sujets spécifiques : la déclaration d'impôt en ligne, les réseaux sociaux, le traitement des photos, ... et de créer ou garder du lien entre participants. Les thèmes abordés sont fixés en fonction des besoins recensés.

Des permanences individuelles : Aide sur un sujet spécifique en individuel, d'une durée de 30 à 45 minutes par participant.

**Gratuit - Sur inscription à partir du 12 novembre à la MELC**

**VOUS AVEZ 70 ANS ET PLUS, INSCRIVEZ-VOUS ET COMPLÉTEZ LE COUPON CI-DESSOUS POUR RECEVOIR UNE BOÎTE DE CHOCOLATS (SIMPLE OU DOUBLE) POUR NOËL.**

**La distribution aura lieu :**

**le lundi 9 décembre de 14h30 à 16h00**

à l'Hôtel de Ville

&

**le mardi 10 décembre de 14h30 à 16h00**

à la MELC

Votre choix est à indiquer au verso  
de ce coupon

# CHOCOLATS

DE NOËL

**Vous avez 70 ans et plus, inscrivez-vous et complétez ce coupon pour recevoir une boîte de chocolats de Noël**



# AGENDA

**LES MARDIS 5, 12, 19 ET 26 NOVEMBRE  
DE 10H À 11H, À LA MELC**

**Atelier d'équilibre en mouvement avec la PRIF**

Sur inscription

**MARDI 12 NOVEMBRE DE 13H À 17H30 :**

**Sortie au Cinéma Utopia de Saint Ouen l'Aumône  
7,50 euros à régler sur place. En attente de la programmation**

Sur inscription, mini bus et co-voiturage

**LES MARDIS 12, 19 ET 26 NOVEMBRE  
DE 14H À 15H30, À LA MELC**

**Ateliers thématiques numériques (places limitées)**

**JEUDI 14 NOVEMBRE DE 19H À 22H**

**Sortie au théâtre des Louvrais (Pontoise),  
Spectacle « Marius »**

Sur inscription à la MELC (places limitées)

Tarifs : 5€ (adultes)

**SAMEDI 16 NOVEMBRE À 11H À LA MELC**

**Visite des expositions de Courdi'Arts**

Sur inscription

**MARDI 19 NOVEMBRE DE 9H30 À 12H30, À LA MELC**

**Permanences individuelles numériques sur rendez-vous**

**SAMEDI 30 NOVEMBRE DE 10H À 13H**

**Centre commercial de La Louvière : Ventes au profit du Téléthon**

**Renseignements  
et inscriptions  
à l'accueil de la MELC  
64 Bd des Chasseurs  
01.30.27.30.90**

## LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

### ATELIER COUTURE ET TRICOT

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

### REPAS À LA MIELLERIE, LES VENDREDIS DE 12H À 13H45

5€ par repas, hors vacances scolaires, inscription avant le mercredi

### NAVETTE PHARMACIE

Les lundis, mercredis, vendredis

A partir de 9h30

Sur réservation auprès du CCAS

01.30.27.32.01

### DÉCEMBRE

Une sortie sur un marché de Noël des alentours est en cours de programmation.



**LES MARDIS 3, 10 ET 17 DÉCEMBRE**

**DE 10H À 11H À LA MELC**

**Atelier d'équilibre en mouvement avec la PRIF**

Sur inscription

**MARDI 3 ET 17 DÉCEMBRE**

**DE 9H30 À 12H30, À LA MELC**

**Permanences individuelles numériques sur rendez-vous**

**LES MARDIS 3, 10 ET 17 DÉCEMBRE**

**DE 14H À 15H30, À LA MELC**

**Ateliers thématiques numériques (places limitées)**

**MARDI 3 DÉCEMBRE DE 13H À 17H30**

**Sortie au Cinéma Utopia de Saint Ouen l'Aumône**

**7,50 euros à régler sur place. En attente de la programmation**

Sur inscription, mini bus et co-voiturage

**MERCREDI 4 DÉCEMBRE DE 9H30 À 12H00**

**Sortie au marché d'Ermont**

Sur inscription à la MELC (places limitées)

Tarifs : 2,50€ (adultes) - mini bus et co-voiturage

**JEUDI 5 DÉCEMBRE DE 14H À 16H30, À LA MELC**

**Sensibilisation aux risques d'incendie domestique et apprentissage des comportements adaptés avec l'union départementale des sapeurs-pompiers**

Sur inscription, (places limitées)

**JEUDI 12 DÉCEMBRE À 12H À PONTOISE**

**Repas à la K'Fete95**

Sur inscription (places limitées) – Mini-bus et co-voiturage

Tarif : 10€ sans boisson

**SAMEDI 14 DÉCEMBRE, DE 14H À 18H À LA MELC**

**Animations de Noël**



**JEUDI 19 DÉCEMBRE DE 19H À 22H**

**Sortie au théâtre 95 de Cergy « La vie secrète des vieux »**

Sur inscription à la MELC (places limitées)

Tarifs : 5€ (adultes)

### NAVETTE POUR LES COURSES

Les jeudis à partir de 9h

Carrefour Market de Menucourt

1<sup>er</sup> jeudi du mois au Leclerc d'Osny

3<sup>ème</sup> jeudi du mois au Lidl du petit Albi à Osny

Sur réservation

01.30.27.30.90

Nom / Prénom

Âge

Nom / Prénom

Âge

Téléphone :

Boîte de chocolats à récupérer à

**l'Hôtel de Ville**

Le lundi 9 décembre 2024

Boîte de chocolats à récupérer

**à la MELC**

Le mardi 10 décembre 2024

Nom / Prénom

Je souhaite bénéficier d'une boîte de  
chocolats

simple (1 personne de plus de 70 ans)

double (2 personnes de plus de 70 ans)