

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**

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)

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

NAVETTE POUR LES COURSES

Les jeudis à partir de 9h
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
Sur réservation
01.30.27.30.90

Nom / Prénom

Âge

Nom / Prénom

Âge

Téléphone :

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)

☐ 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

Bulletin d'inscription à retourner à la MELC ou à l'Hôtel de ville au plus tard le vendredi 29 novembre 2024.

Toute demande envoyée après cette date ne pourra être acceptée.