

## Édito



Après un été olympique et de très beaux événements qui nous ont rassemblés à cette occasion, place à la rentrée.

Rien de mieux pour l'accueillir que de nous retrouver pour le traditionnel forum des associations le 7 septembre prochain. Un moment unique pour découvrir ou re-découvrir nos forces vives locales mais aussi pour valoriser les bénévoles qui font vivre ces associations. Vous êtes en tant que seniors très nombreux à vous y investir pour animer le quotidien des Courdimanchois et à ce titre nous tenions à vous en remercier chaleureusement.

A l'occasion de cette rentrée, les activités dédiées aux seniors redémarrent elles aussi. Vous découvrirez les temps forts qui vous attendent dans les prochaines semaines afin de vous divertir, de profiter de moments récréatifs et de loisirs.

Bien évidemment, des rendez-vous culturels et de détente vous attendent sur notre territoire cergy-pontain avec l'occasion de partager des moments conviviaux et de créer de nouveaux souvenirs.

En effet, la Semaine Bleue approche à grands pas et, cette année encore, le programme sera riche et varié. Séances de cinéma, pique-nique, escapade, ateliers sportifs y compris intergénérationnels, nous avons souhaité proposer des activités diversifiées afin de satisfaire le plus grand nombre d'entre vous et valoriser nos aînés au cours de cette semaine si particulière.

Vous le savez, la solidarité est l'une de nos priorités. Aussi, attachés à votre bien être, les services de navette ont par exemple été diversifiés. Les équipes du centre social et du centre communal d'action sociale restent attentives et disponibles pour faciliter votre quotidien.

Nous espérons que cette nouvelle programmation vous permettra de vous épanouir pleinement.

Belle rentrée à toutes et tous

**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



## AGENDA

### SEPTEMBRE

**SAMEDI 7 SEPTEMBRE DE 10H00 À 16H00**  
Forum des associations, au gymnase Sainte Apolline

**MARDIS 17 ET 24 SEPTEMBRE DE 10H À 11H**  
Atelier d'équilibre en mouvement avec la PRIF. Sur inscription  
(pour les personnes n'ayant pas encore participé à cet atelier).

**MARDI 17 SEPTEMBRE DE 13H À 17H30**  
Sortie au Cinéma Utopia de Saint Ouen l'Aumône  
7 euros à régler sur place.  
En attente programmation  
Sur inscription, Mini bus et co-voiturage.

**VENDREDI 20 SEPTEMBRE DE 20H30 À 21H45**  
Festial Cergy Soit  
déambulation devant la MELC jusqu'au bassin de la Louvière

**SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 SEPTEMBRE**  
Journées Européennes du patrimoine

### OCTOBRE

**DU LUNDI 30 SEPTEMBRE AU SAMEDI 5 OCTOBRE**  
Semaine Bleue

**MARDIS 1<sup>ER</sup>, 8 ET 15 OCTOBRE DE 10H À 11H**  
Atelier d'équilibre en mouvement avec la PRIF. Sur  
inscription (pour les personnes n'ayant pas encore participé  
à cet atelier).

**MERCREDI 2 OCTOBRE DE 9H30 À 12H00**  
Sortie au marché d'Ermont.  
Sur inscription – Mini bus et co-voiturage

**MARDI 8 OCTOBRE DE 13H À 17H30**  
Sortie au Cinéma Utopia de Saint Ouen l'Aumône  
7€ à régler sur place. En attente de la programmation.  
Sur inscription, Mini bus et co-voiturage

**SAMEDI 12 OCTOBRE À 14H**  
Courdi'Run, 2<sup>ème</sup> édition

### LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

#### NAVETTE POUR LES COURSES

Les jeudis à partir de 9h, sur réservation  
Carrefour Market de Menucourt  
1<sup>er</sup> jeudi du mois au Leclerc d'Osny

#### Nouveauté :

3<sup>ème</sup> jeudi du mois au Lidl du petit Albi à Osny  
01.30.27.30.90

#### ATELIER COUTURE ET TRICOT

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

#### REPAS À LA MIELLERIE

Les vendredis de 12h à 13h45  
5€ par repas  
Reprise des repas à la Miellerie le 13 septembre 2024

#### NAVETTE PHARMACIE

Les lundis, mercredis, vendredis à partir de 9h30  
Sur réservation auprès du CCAS - 01.30.27.32.01

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

# ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

12 séances animées par la Prévention Ile de France (PRIF), les mardis du 17 septembre au 17 décembre 2024 de 10h à 11h. Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.



## SEMAINE BLEUE

La Semaine Bleue, c'est un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations. Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre les générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « seniors » dans notre société. Cette année la thématique nationale retenue est « Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! ».

Les réservations pour les activités de la semaine seront ouvertes à partir du **10 septembre** à la MELC. Renseignements au 01.30.27.30.90.

## AU PROGRAMME

### LANCEMENT DE LA SEMAINE BLEUE

Présentation du programme de la semaine et inscriptions aux activités.  
Lundi 30 septembre, à 11h à la MELC

### PIQUE-NIQUE AU PARC DE GROUCHY

Lundi 30 septembre :

12h : Départ de la Melc en minibus ou co-voiturage pour un rendez-vous à 12h30 pour les seniors véhiculés au parc de Grouchy.

Pique-nique dans le parc de Grouchy à Osny avec d'autres seniors des villes participantes à la marche bleue intercommunale de l'après-midi (en cas de pluie, le repas sera pris en intérieur dans une salle réservée pour l'occasion).

### MARCHE BLEUE INTERCOMMUNALE

Lundi 30 septembre, à partir de 13h45 au parc de Grouchy à Osny (transport autonome)

3 circuits seront proposés (3km, 6 km et 10 km) suivis d'un goûter solidaire.

- Départ à 13h45 pour le grand circuit de 10 km ;
- Départ à 14h00 pour le circuit de 6 km ;
- Départ à 15h00 pour le circuit de 3 km.

### ATELIER « ACTIV' MÉMOIRE »

Mardi 1<sup>er</sup> octobre, de 15h à 16h, à la MELC

Séance animée par le Club Sport Santé Seniors (CSSS) : activités motrices (équilibre, coordination, souplesse...) et stimulation des fonctions cognitives (mémoire, concentration, repères spatiaux temporels, attention...).



### ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL « FOOT EN MARCHANT »

Mercredi 2 octobre, à 15h, sur le plateau sportif près de l'Antenne Jeunes  
Séance de football en marchant pour les jeunes et les seniors.

### ATELIER SPORT SANTÉ

Jeudi 3 octobre, de 14h30 à 15h30, à la MELC

Bénéficiez de conseils individuels sur les activités adaptées à vos besoins et à vos capacités pour garantir une pratique sécurisée et bénéfique en partenariat avec l'association Ex Aequo.

### COMMISSION SÉNIORS

Vendredi 4 octobre, de 10h à 12h, à la Miellerie

Bilan de la semaine avec les participants et perspectives pour la programmation à venir, suivi du repas à la miellerie.

### ESCAPADE SUR LA JOURNÉE

Samedi 5 octobre

Départ de la MELC à 10h en minibus ou co-voiturage

Visite de l'Île Nancy à Andrésy prévue à 11h. Si la météo est favorable, un pique-nique sera organisé (en cas de pluie, les seniors déjeuneront au restaurant). L'après-midi visite libre du musée de la Batellerie de Conflans.

Tarif : 2,50€, places limitées sur inscription.

Les frais de restauration restent à la charge de chaque participant.

## A VENIR : SORTIE THÉÂTRE « MARIUS »

Participez à la prochaine sortie théâtre et assistez à « Marius », dans le cadre du festival d'Automne à Paris, au théâtre des Louvrais de Pontoise. Cette pièce de théâtre inspirée de l'œuvre de Marcel Pagnol explore le thème de l'évasion.

### Une histoire d'évasion(s)

Dans le petit café marseillais de son père, Marius se morfond. Le jeune homme rêve de vastes horizons loin de son quotidien étrié, loin de ce commerce désert qu'il a pourtant accepté de cogérer. C'est vrai qu'ici, il y a l'amour de sa vie, la belle Fanny, qui travaille dans un salon de coiffure du quartier. Mais voilà : Marius ne sait pas vraiment ce qu'il veut. Quand un beau jour l'occasion de partir se présente, son désir d'ailleurs est plus fort et il se risque à faire un choix... Lors d'un projet au long cours mené à la Maison Centrale d'Arles, l'auteur-metteur en scène Joël Pommerat s'est penché sur la pièce éponyme de Marcel Pagnol pour lui donner un souffle nouveau. C'est un récit initiatique d'une justesse remarquable qui s'affirme aujourd'hui sur scène, porté par une partie de la distribution originale. Une puissante quête de liberté !

Jeudi 14 novembre, de 19h à 22h

Tarif : 5 € - Sur inscription à la MELC (01.30.27.30.90) – Nombre de places limitées - Minibus et co-voiturage