

Édito



Rentrée 2025, heureux de nous retrouver, une force à partager !

Quel plaisir de vous revoir pour cette nouvelle saison. Après la parenthèse estivale, nous sommes impatients de reprendre avec vous ces moments qui créent du lien, de l'énergie et du bien-être.

Cette année, la Semaine Bleue met en avant un message de partage qui nous ressemble : « Vieillir : une force à partager ! Les aînés, nous avons besoin d'eux, ils ont besoin de nous ». La semaine débutera avec la marche bleue intercommunale au parc de Grouchy : chacun à son rythme, pour montrer que bouger, c'est rester autonome... et que le faire ensemble, c'est encore mieux !

Pour renforcer votre vigilance face à l'information, nous vous proposons début octobre deux séances « Les clés de l'information », animées par Respect Éducation aux Médias. Dans le flot continu d'informations du tout-numérique, savoir douter, vérifier et choisir l'information fiable devient une vraie force citoyenne. Cet atelier d'éducation à l'information vous aidera à

repérer l'origine d'un contenu, comprendre les mécanismes de fabrication de l'info pour mieux vous informer.

La prévention pour la santé reste au cœur de nos actions. Avec la CPTS de l'Hautil, nous renforçons notre partenariat et vous proposons, à la MELC, une évaluation rapide par des professionnels afin de repérer certaines fragilités. Parce que le bien-être passe aussi par le mouvement doux, place à l'atelier Taiso : une activité accessible, inspirée des arts martiaux, pour travailler équilibre, souplesse et respiration.

Nouveauté : les Cafés littéraires !

Envie d'échanger autour d'un livre, de partager vos coups de cœur ou de découvrir de nouveaux auteurs ? Ces rendez-vous conviviaux mettent la culture au premier plan et donnent la parole à tous.

Et bien sûr, expositions, sorties et autres moments culturels continueront de rythmer l'année. La Ville est à vos côtés, chaque jour, pour vous accompagner.

Nous vous souhaitons une belle rentrée, active, curieuse et solidaire. À très bientôt !

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

SEMAINE BLEUE DU 6 AU 12 OCTOBRE

Cette semaine constitue 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...

Cette année la thématique nationale retenue est « Vieillir : une force à partager ! Les aînés, nous avons besoin d'eux, ils ont besoin de nous ».

LUNDI 6 OCTOBRE

PRÉSENTATION DU PROGRAMME DE LA SEMAINE ET INSCRIPTIONS

A 11h à la MELC

PIQUE-NIQUE AU PARC DE GROUCHY

A 12h Départ de la MELC en minibus ou covoiturage, 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 participant à la marche bleue intercommunale dans l'après-midi (En cas de pluie, le repas sera pris dans une salle réservée pour l'occasion).

MARCHE BLEUE INTERCOMMUNALE

A partir de 13h45 au parc de Grouchy 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.

MARDI 7 ET JEUDI 9 OCTOBRE

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL, LES CLÉS DE L'INFORMATION

De 14h à 17h à la MELC

Deux séances, animées par Respect Education aux Médias, pour vous permettre de mieux vous informer en ligne et sur les réseaux sociaux mais aussi à comprendre la fabrique de l'information, partager les bons réflexes et ainsi être acteur de l'information.

Sur inscription nombre de places limité

VENDREDI 10 OCTOBRE

COMMISSION SÉNIORS

De 10h à 12h à la MELC

Bilan de la semaine avec les participants et perspectives pour la programmation à venir.

OPÉRATION DE REPÉRAGE DES FRAGILITÉS DES SENIORS DE PLUS DE 60 ANS

De 15h à 17h30 à la MELC

Des professionnels de la CPTS de l'Hautil vous propose une évaluation d'une dizaine de minutes pour évaluer les 6 fonctions essentielles (mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie et mobilité).

Les réservations pour les activités de la semaine seront ouvertes à partir du 9 septembre à la MELC.

Renseignements et inscriptions au 01.30.27.30.90.

ATELIER TAÏSO DE NOVEMBRE 2025 À MARS 2026

Venez participer à un atelier de prévention des chutes au travers des arts martiaux ainsi qu'à un temps dédié à des conférences à destination des seniors. Exercices inspirés des arts martiaux pour travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire avec enthousiasme et bonne humeur. Les conférences permettent d'en apprendre plus sur des sujets en lien avec la santé (nutrition, prévention des chutes, activité physique, etc.) Action réalisée avec le financement de la Conférence des financeurs du Val d'Oise. Places limitées inscription obligatoire.

AGENDA

SEPTEMBRE

SAMEDI 6 SEPTEMBRE DE 10H À 16H

Au gymnase Sainte Apolline

Forum des associations

JEUDI 11 SEPTEMBRE DE 14H30 À 16H30

Au Koala Café à Courdimanche

Café littéraire

Un moment d'échanges favorisant des rencontres entre lecteurs pour partager ses coups de cœur, avec la possibilité d'assurer le transport au départ de la MELC. Sur inscription

LUNDI 15 SEPTEMBRE 9H30 À 12H15

A la MELC

Séance 1 Emotion, Bien Être et Santé

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé et prendre conscience de l'importance de ses ressources personnelles.

LUNDI 15 SEPTEMBRE À 10H30

À la MELC

Exposition sur les Lavois du Val d'Oise

Visite guidée proposée par le service culturel, sur inscription

MARDI 9 SEPTEMBRE DE 14H À 16H

Présentation de l'application Equilibre par la CTPS de l'Hautil pour faire le point sur votre santé et recevoir des conseils personnalisés et découvrir des activités proches de chez vous.

JEUDI 18 SEPTEMBRE À 15H

Sortie au cinéma

à l'Antarès de Vauréal. Précédée d'une pause gourmande

Sur inscription - Mini bus et co-voiturage

Programmation à venir. Tarif : 5,60€ à régler sur place

VENDREDI 19 SEPTEMBRE À PARTIR DE 18H30

Au bassin de la Louvière

Festival de « Cergy soit »

SAMEDI 20 SEPTEMBRE, À PARTIR DE 11H

À la MELC

Journées européennes du patrimoine

11h : rencontre-conférence autour des lavois

17h : balade narrative illustrée en musique par le Conservatoire à Rayonnement Régional de Cergy-Pontoise.

ATELIERS DE PRÉVENTION CAP BIEN-ÊTRE

Participez aux ateliers de prévention «Cap Bien-être», axés respectivement sur la gestion des émotions et les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour rester en bonne santé. Ces ateliers sont proposés par la Prévention Retraite Île-de-France (4 séances collectives et 1 séance bilan individuel). Sur inscription.

LUNDI 22 SEPTEMBRE 9H30 À 12H15

A la MELC

Séance 2 Gestion du stress

Identifier, comprendre et gérer le stress

JEUDI 25 SEPTEMBRE À 13H30

À PARIS

Visite de la Cathédrale Notre Dame à Paris

Prévoir coût du transport en train et escapade gourmande.

Inscription obligatoire, places limitées

LUNDI 29 SEPTEMBRE 9H30 À 12H15

A la MELC

Séance 3 Bien vivre avec soi

Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer

OCTOBRE

JEUDI 2 OCTOBRE À 15H

Sortie au cinéma

à l'Antarès de Vauréal. Précédée d'une pause gourmande

Sur inscription - Mini bus et co-voiturage

Programmation à venir. Tarif : 5,60€ à régler sur place

DU 6 AU 10 OCTOBRE

Semaine Bleue

SAMEDI 11 OCTOBRE DE 14H À 17H

Octobre rose

Au plateau sportif

Course et marche, stands, en partenariat avec la Ligue contre le cancer

LUNDI 13 OCTOBRE 9H30 À 12H15

A la MELC

Séance 4 : Bien vivre avec les autres comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé

S'engager pour la prise d'engagements en lien avec la gestion du stress et des émotions.

JEUDI 16 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

Au Koala Café à Courdimanche

Café littéraire

Un moment d'échanges favorisant des rencontres entre lecteurs pour partager ses coups de cœur, avec la possibilité d'assurer le transport au départ de la MELC. Sur inscription

LES ACTIONS HEBDOMADAIRES

ATELIER COUTURE ET TRICOT

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

REPAS DES SÉNIORS - REPRISE LE 10 SEPTEMBRE

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 Carrefour Market à Puiseux

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