

# PROGRAMME DES CENTRES DE VIE SOCIALE

---

**1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 2022**

**HORS VACANCES SCOLAIRES**



Le maintien des événements  
est soumis à l'évolution de la  
situation sanitaire.



# Vie des quartiers

## TEMPS FORTS

### JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES \*\*\*

#### **Atelier d'écriture** (à présenter le 8 mars)

CVS de Gassicourt

Lundi 14 février et vendredi 25 février  
De 14h à 16h

#### **Visite de l'exposition « Les femmes » au musée Eugène-Carrière à Gournay-sur-Marne, suivie d'ateliers dessin**

CVS de Gassicourt

Samedi 5 mars  
Départ : 12h15 (Place Paul-Bert) – Retour : 19h

CVS Les Garennes

Samedi 5 mars  
Départ : 12h25 (Arrêt de bus des Garennes) – Retour : 19h

CVS Peintres-Médecins

Samedi 5 mars  
Départ : 12h35 (Aqualude) – Retour : 19h

CVS Aimé-Césaire

Samedi 5 mars  
Départ : 12h45 (Centre commercial Lavoisier) – Retour : 19h

#### **Participation à la « Cité des droits des femmes »**

*Lecture de textes réalisés par les femmes lors des ateliers d'écriture au féminin et exposition des dessins au fusain et à la sanguine réalisés dans le cadre de la visite du musée Eugène-Carrière.*

Agora

Mardi 8 mars  
Toute la journée

## SEMAINE DE LA FRANCOPHONIE DU 14 AU 18 MARS \*\*\*

### **Atelier écriture féminine**

CVS Les Garennes

Mardi 15 mars  
De 10h à 12h

### **Atelier écriture féminine et lecture à haute voix**

CVS de Gassicourt

Mardi 15 mars  
De 14h à 17h

### **Actions sur le thème du jardinage (jeux et mots fléchés)**

CVS Peintres-Médecins

Mardi 15 mars  
De 9h à 11h et de 14h à 16h

### **Ateliers jeux de mots et jeux interactifs numériques (jeu de l'oie, jeux et mots fléchés)**

CVS Aimé-Césaire

Mardi 15 mars  
De 14h à 16h

## PROJECTION DU FILM « LA PART DES AUTRES » \*\*

*Film documentaire sur l'accès à tous à une alimentation de qualité et durable. Projection suivie d'un débat.*

Centre Culturel Le Chaplin

Jeudi 24 mars  
De 19h à 21h



# Sport et bien-être

## MARCHE \*\*

*De la simple promenade à des parcours plus soutenus, portez un autre regard sur la Ville en découvrant des lieux emblématiques au travers d'itinéraires variés.*

CVS de Gassicourt

Tous les mardis  
De 14h à 16h

## GYMNASTIQUE \*

*Atelier animé par l'Association Sportive Mantaise. Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire et attestation d'assurance.*

### Gym douce

CVS de Gassicourt

Tous les vendredis  
De 9h à 10h

CVS Peintres-Médecins

Tous les lundis  
De 9h à 10h30

CVS Les Garennes

Tous les jeudis  
De 9h à 10h30

### Gym tonique

CVS de Gassicourt

Tous les vendredis  
De 10h à 11h

## ZUMBA \*

CVS Aimé-Césaire

Tous les jeudis  
De 19h à 20h30

CVS de Gassicourt

Tous les mercredis  
De 19h à 20h30

## RELAXATION/BIEN-ÊTRE \*\*

*Une pause détente et bien-être vous attend.*

### Sophrologie adulte

CVS Les Garennes

Jeudis 27 janvier, 3 & 17 février et 17 & 31 mars  
De 14h à 16h

### Relaxation

CVS de Gassicourt

Mardis 8 février et 15 mars  
De 9h30 à 11h30

## ESTIME DE SOI \*\*

### Atelier bien-être et revalorisation de soi

CVS Les Garennes

Vendredis 11 février et 18 mars  
De 14h à 16h



# Santé

## INFORMATION COLLECTIVE \*\*

*Espace d'échanges et de rencontres afin d'aborder des thématiques liées à la santé.*

### Bien-être (auto-massage)

CVS de Gassicourt

Mardi 25 janvier  
De 14h30 à 16h

### Vaccination

CVS Les Garennes

Lundi 7 février  
De 14h30 à 16h

CVS Peintres-Médecins

Lundi 21 février  
De 14h30 à 16h

### Gynécologie

CVS de Gassicourt

Mardi 15 février  
De 14h30 à 16h

### Sensibilisation et prévention aux écrans

CVS de Gassicourt

Lundi 21 mars  
De 14h30 à 16h



# Parentalité

## ESPACE PARENTS/ENFANTS \*\*

TEMPS CONVIVIAUX DE JEUX ET D'ÉCHANGES

### ENFANTS DE 0 A 6 ANS

Lieu d'écoute et d'échanges, de jeux et de rencontres qui privilégie la parole et la convivialité. Les enfants viennent s'initier en douceur et en sécurité à la « vie sociale ». Différents ateliers sont proposés : kung-fu, cuisine, activités manuelles, contes...

#### Atelier origami japonais

CVS de Gassicourt

Mercredi 26 janvier  
De 14h à 16h

#### Atelier recyclage (fabrication de maracas)

CVS Aimé-Césaire

Mercredi 26 janvier  
De 14h à 16h

#### Découverte de fruits et légumes de saison et initiation au jardin

CVS Peintres-Médecins

Mercredi 26 janvier  
De 14h à 16h

#### RDV écolo (fabrication de produits fait maison)

CVS de Gassicourt

Mercredi 2 février  
De 14h à 16h

#### Activités manuelles

CVS Aimé-Césaire

Mercredi 2 février  
De 14h à 16h

CVS Peintres-Médecins

Mercredis 9 et 30 mars  
De 14h à 16h

#### Réalisation d'une marionnette

CVS Peintres-Médecins

Mercredi 2 février  
De 14h à 16h

## Atelier « Du conte à la marionnette »

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS de Gassicourt	Mercredi 9 février De 14h à 16h
-------------------	------------------------------------

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 16 février De 14h à 16h
-----------------------	-------------------------------------

## Préparation des semis pour le jardin

CVS Aimé-Césaire	Mercredis 9 février et 16 mars De 14h à 16h
------------------	--

## Réalisation d'un attrape-rêves

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 9 février De 14h à 16h
-----------------------	------------------------------------

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 16 février De 14h à 16h
------------------	-------------------------------------

## Une histoire de modelage

CVS de Gassicourt	Mercredi 16 février De 14h à 16h
-------------------	-------------------------------------

## Sensibilisation au gaspillage alimentaire (que faire des restes de pâtes et du pain)

CVS de Gassicourt	Mercredi 9 mars De 14h à 16h
-------------------	---------------------------------

## Tournoi de jeux de société

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 9 mars De 14h à 16h
------------------	---------------------------------

## Que faire en mars au jardin ?

CVS de Gassicourt	Mercredi 16 mars De 14h à 16h
-------------------	----------------------------------

## Atelier jardinage : plantation de graines dans le jardin

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 16 mars De 14h à 16h
-----------------------	----------------------------------

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 30 mars De 14h à 16h
------------------	----------------------------------

## Sortie au musée du Louvre (visite guidée de l'exposition « Arts de l'Islam », suivie d'un accès libre)

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 23 mars
CVS de Gassicourt	De 10h à 17h

## Réalisation de fleurs avec du papier

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 23 mars  
De 14h à 16h

## Loisirs scientifiques pour enfants

CVS de Gassicourt | Mercredi 30 mars  
De 14h à 16h

## ENFANTS DE 0 A 3 ANS

*Espace convivial, aménagé pour favoriser le jeu et l'éveil, lieu permettant aux parents de se rencontrer, d'échanger et de partager leurs expériences et leurs préoccupations. Diverses activités sont proposées et adaptées à cette tranche d'âge : motricité, jeux d'apprentissage et de découverte...*

## Pâte à modeler

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 27 janvier  
De 10h à 11h30

## Jeux

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 10 février  
De 10h à 11h30

## Motricité

CVS Peintres-Médecins | Vendredi 18 février  
De 10h à 11h

## Lecture de contes

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 10 mars  
De 10h à 11h30

## Technique de massage pour son enfant

CVS Peintres-Médecins | Vendredi 11 mars  
De 10h à 11h

## Activité à définir avec les familles

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 24 mars  
De 10h à 11h30

## Découverte des obstacles, prendre conscience de l'univers qui entoure l'enfant

CVS Peintres-Médecins | Vendredi 25 mars  
De 10h à 11h

## ESPACE PARENTS \*\*

### TEMPS D'ÉCHANGES SUR LE RÔLE DE PARENT

Cet espace permet aux parents de se retrouver et d'échanger sur différents thèmes, en lien avec le rôle de parent.

## LES JEUDIS DE LA PARENTALITÉ

### Intervention d'une consultante en parentalité

CVS Aimé-Césaire	Jeudis 27 janvier, 10 février et 10 mars De 14h à 16h
------------------	--

### Rencontre avec le service Initiative Jeunes

CVS Peintres-Médecins	Jeudi 27 janvier De 14h à 16h
-----------------------	----------------------------------

### Communication positive

CVS Peintres-Médecins	Jeudi 17 février De 14h à 16h
-----------------------	----------------------------------

### Hygiène dentaire

CVS Peintres-Médecins	Jeudi 17 mars De 14h à 16h
-----------------------	-------------------------------

## CAFÉ DES PARENTS

### Échange parents et professionnels : la coéducation en question

CVS de Gassicourt	Vendredis 28 janvier et 18 mars De 9h30 à 11h
-------------------	--



# Partageons nos savoirs

## NUMÉRIQUE \*\*

### UTILISATION DE LA TABLETTE

CVS de Gassicourt	Tous les mardis De 14h à 15h
CVS Les Garennes	Tous les lundis De 15h30 à 16h30
CVS Peintres-Médecins	Tous les jeudis De 15h à 16h

## CUISINONS ENSEMBLE \*\*

Venez transmettre et partager vos savoir-faire culinaires dans le cadre d'un repas à la maison.

CVS Aimé-Césaire	Jeudi 31 mars De 9h à 16h
------------------	------------------------------

## DANSE / CHANT / CRÉATIONS \*\*

### DANSONS ENSEMBLE

Initiation à la danse en ligne.

CVS de Gassicourt	Tous les lundis De 14h à 16h
-------------------	---------------------------------

### CHANTONS ENSEMBLE

En partenariat avec le Collectif 12.

CVS de Gassicourt	Tous les vendredis De 14h à 16h
-------------------	------------------------------------

## ATELIERS DU LUNDI

# 10

## **Atelier pliage de livre** (*s'initier au pliage d'après un tutoriel/patron pour réaliser des modèles*)

CVS de Gassicourt

Lundis 24 et 31 janvier  
De 14h à 16h

## **Atelier récréatif**

CVS de Gassicourt

Lundis 14 février et 28 mars  
De 14h à 16h

## **Atelier modelage**

CVS de Gassicourt

Lundi 7 mars  
De 14h à 16h

## **Atelier astuces de grand-mère pour nettoyer la maison**

CVS de Gassicourt

Lundi 21 mars  
De 14h à 16h



# Vie des quartiers

## **Atelier tri de déchets et nettoyage de quartier** \*\*

CVS de Gassicourt

Mardi 22 mars  
De 14h à 16h

## **PERMANENCE ADMINISTRATIVE\*\***

*Permanence d'aide administrative numérique pour vos diverses démarches : actualisation Pôle Emploi, déclaration de ressources et demande de prestations CAF, prise de rendez-vous CAF, sécurité sociale...*

CVS Aimé-Césaire

Tous les lundis  
De 9h à 12h30

## INFORMATION JURIDIQUE \*\*

Échanges sur des problématiques juridiques.

### Égalité homme/femme

CVS Aimé-Césaire

Jeudi 3 février  
De 14h à 16h

### Présentation du Point Justice

CVS Peintres-Médecins

Lundi 7 février  
De 14h à 16h

### Accompagnement au passage à la retraite (le droit du bien vieillir)

CVS de Gassicourt

Lundi 14 février  
De 14h à 16h

### Problèmes de voisinage : comment réussir le « vivre ensemble » ?

CVS de Gassicourt

Vendredi 18 mars  
De 14h à 16h



# Vous avez la parole

## PARLONS'EN \*\*

Espace d'écoute et d'échanges entre habitants.

### Préparation d'un séjour autonome

CVS Peintres-Médecins

Mardi 15 février  
De 14h à 16h

### Cadre de vie dans le quartier

CVS Peintres-Médecins

Mardi 15 mars  
De 14h à 16h

## CAFÉ À LA MAISON \*\*

### Atelier café à la maison

CVS Aimé-Césaire

Mardis 25 janvier, 8 février, 15, 22 et 29 mars  
De 14h à 16h

### Atelier théâtre

CVS Aimé-Césaire

15 février, 7 et 8 mars  
De 14h à 16h

## PETIT DÉJEUNER \*\*

*Présentation des actions et recensement des besoins et des thématiques et parler de l'actualité.*

CVS Aimé-Césaire

Mardi 15 février  
De 9h à 11h

## COMITÉ D'HABITANTS \*\*\*

CVS de Gassicourt

Mercredis 2 février et 16 mars  
De 17h à 19h, préparation de la Fête de quartier

CVS Aimé-Césaire

Jeudi 17 février  
De 14h30 à 16h



# Animations seniors

## LES RDV DES SENIORS\*\*

*Diverses activités de loisirs, de découvertes, des sorties et des rencontres.*

### Atelier relaxation

CVS Aimé-Césaire

Lundis 24 janvier, 7 février et 21 mars  
De 14h à 16h

### Jeux de memory

CVS Peintres-Médecins

Lundi 31 janvier  
De 14h à 16h

## Atelier d'écriture

CVS de Gassicourt | Jeudis 3 février et 24 mars  
De 14h à 16h

## Échanges autour de la solitude chez les seniors *(comment rompre l'isolement ?)*

CVS Peintres-Médecins | Lundi 7 février  
De 14h à 16h

## Atelier broderie

CVS Peintres-Médecins | Lundis 14 février et 21 mars  
De 14h à 16h

## Atelier mémoire

CVS de Gassicourt | Jeudis 17 février et 17 mars  
De 14h à 16h

## Atelier recyclage *(embellir des vieux pneus pour décorer le jardin)*

CVS Peintres-Médecins | Lundi 28 mars  
De 14h à 16h

## ATELIERS CULTURELS

### Visite guidée du musée de l'Hôtel-Dieu

CVS Peintres-Médecins | Lundi 24 janvier  
De 14h à 16h

### Un après-midi aux archives de Mantes-la-Jolie

CVS de Gassicourt | Jeudi 27 janvier  
De 14h à 16h

### Visite et contes orientaux

*(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)*

CVS de Gassicourt | Jeudi 10 février  
De 14h à 16h

### Décoration de tissus au tampon

*(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)*

CVS Peintres-Médecins | Lundi 7 mars  
De 14h à 16h

## Décor d'Islam pour un carnet

Concevez une reliure pour un carnet en observant des motifs des chefs-d'œuvre des Arts de l'Islam, en partenariat avec le Louvre.

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS de Gassicourt	Jeudi 10 mars De 14h à 16h
-------------------	-------------------------------

CVS Peintres-Médecins	Lundi 14 mars De 14h à 16h
-----------------------	-------------------------------

## Livre mémoire pour se réapproprier son quartier

CVS de Gassicourt	Jeudi 31 mars De 14h à 16h
-------------------	-------------------------------

## PASSAGE À LA RETRAITE \*\*

### Atelier « Bien vivre sa retraite »

CVS de Gassicourt	Lundis 7 février et 14 mars De 14h à 16h
-------------------	---



# Jeunesse

### Sport - Jiu-jitsu Brésilien (avec l'ASM)

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 26 janvier De 15h30 à 17h30
-----------------------	---

### Atelier Manga

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 2 février De 15h à 17h, à la médiathèque Duhamel
-----------------------	--

### Sport - Boxe anglaise

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 9 février De 16h à 18h
-----------------------	------------------------------------

## **Le Louvre au CVS - Atelier « Décors d'Islam pour un carnet »**

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 16 février  
De 14h à 16h

### **Loto bingo**

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 9 mars  
De 14h30 à 17h

### **Sortie à la patinoire**

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 16 mars  
De 14h30 à 16h30

### **Jeux de société**

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 23 mars  
De 14h30 à 17h

### **Grand jeu « Loup Garou »**

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 30 mars  
De 14h30 à 17h



# Services et Partenaires

## **MÉDIATEUR**

Aide aux démarches administratives. Uniquement sur RDV.

CVS Aimé-Césaire  
CVS Peintres-Médecins  
CVS Les Garennes | Du lundi au vendredi  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

## **ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES**

**Apprentissage de la langue française** coordonné par la Coordination Linguistique. Pour toute inscription ou renseignement : 01 34 00 16 29 (Mairie de Quartier du Val Fourré). En partenariat avec les associations LE CHAPLIN, SSAAD, KJPF, CROIX ROUGE, IFDEV, ASTI, RESTOS DU CŒUR.

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

En partenariat avec les associations APCIA, AROA, EIAPIC, KJPF, SSAAD.  
Plus d'infos : Réussite Éducative au 01 34 00 16 37.

## ASSOCIATION MODE D'EMPLOI (INSERTION ET ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE)

*Accompagnement pour la rédaction et saisie de CV et lettre de motivation.*

CVS Aimé-Césaire

Les mardis  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

## ASSOCIATION POUR LE DROIT À L'INITIATIVE ÉCONOMIQUE (ADIE)

CVS Peintres-Médecins

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> lundis de chaque mois  
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

CVS Aimé-Césaire

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> lundis de chaque mois  
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

CVS Les Garennes

Les vendredis de chaque mois  
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

## APPUI AUX ENTREPRENEURS, CRÉATION ET REPRISE D'ENTREPRISES (BGE)

CVS de Gassicourt

Les mercredis et vendredis  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h  
Sur RDV



# Tarifs

## ACTIVITÉ PHYSIQUE GYMNASTIQUE

Annuel : 17,50 €  
Trimestriel : 7,40 €

## ZUMBA

Annuel : 69,50 €  
Trimestriel : 23,50 €  
Mensuel : 9,50 €

## COUTURE

Annuel : 19,50 €  
Trimestriel : 7,50 €  
Mensuel : 4 € (*inscription valable 1 mois à renouveler le mois suivant*)  
Stage : 6,40 € (*pendant les vacances scolaires - 3 jours - du lundi au mercredi*)

## ANIMATION / REPAS

(participation forfaitaire - repas non fourni pour les -1 an)

Repas traditionnel : 3,40 € l'unité  
(*barbecue, repas champêtre...*)  
Repas festif : 6,40 € l'unité  
(*traiteur, repas avec animation, repas de fin d'année*)

## SORTIES

Intra-muros : 3,20 € par personne  
Extra-muros (*dans les Yvelines*) : 5 € par personne  
Extra-muros (*hors Yvelines*) : 7,60 € par personne

Gratuité pour :  
> les moins de 3 ans  
> le 4<sup>ème</sup> enfant de la fratrie et au-delà

**LES CENTRES DE VIE SOCIALE  
SONT OUVERTS À TOUS LES HABITANTS**

# INFOS PRATIQUES

Accueil du lundi au vendredi  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

## CVS LES GARENNES

61, rue des Garennes  
☎ 01 30 63 36 50

## CVS DE GASSICOURT

1, rue Paul-Bert  
☎ 01 34 78 99 70

## CVS AIMÉ-CÉSAIRE

6, rue Boileau  
☎ 01 30 63 36 75

## CVS PEINTRES-MÉDECINS

3, rue Godeau  
☎ 01 30 33 00 33