

PROGRAMME CENTRE DE VIE SOCIALE LES GARENNES

**DU JEUDI 1^{ER} SEPTEMBRE AU
SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2022**

OUVERT À TOUS LES HABITANTS





Vie des quartiers

TEMPS FORTS

CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE POUR LES SENIORS ***

Conférence « Comment entretenir la mémoire ? » suivie de la présentation des activités existantes sur la ville permettant l'entretien et la stimulation.

Jeudi 15 septembre

De 14h à 17h
Agora

JOURNÉE PORTES OUVERTES ***

Animations ludiques, éducatives, culturelles et musicales

Vendredi 16 septembre

De 17h à 20h

SEMAINE BLEUE **

Atelier couture animé par les habitants

Mardi 4 octobre

De 14h à 16h

PIÈCE DE THÉÂTRE « PINOCCHIO » **

Spectacle de la compagnie TAMERANTONG en collaboration avec l'association « Lire et partir »

Vendredi 7 octobre

De 14h à 16h30 - au CVS de Gassicourt

SEMAINE DU GOÛT **

Atelier culinaire : intervention d'un chef cuisinier

Jeudi 13 octobre

De 14h à 16h30 - au CVS de Gassicourt

Journée de dégustation : cuisine du monde

Vendredi 14 octobre

De 14h à 16h

JOURNÉE DE LA PARENTALITÉ **

Présentation des activités et actions existantes à Mantes-la-Jolie pour accompagner les parents dans leur fonction de parent : atelier parents-enfants créatif, sensoriel, culinaire, jeux, etc...

Samedi 15 octobre

De 10h à 17h - à l'Agora

OCTOBRE ROSE - MARCHÉ ROSE **

Départ du CVS Aimé-Césaire en passant par les CVS Peintres-Médecins, Les Garennes et arrivée au CVS de Gassicourt : temps de convivialité, ateliers de sensibilisation animés par la ligue et le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC), atelier culinaire/santé par l'association Take Care Ummah, etc...

Jeudi 20 octobre

De 13h30 à 17h

BAL D'AUTOMNE DES SENIORS *

Après-midi dansant suivi d'un goûter gourmand

Inscription auprès des accueils des CVS à partir du lundi 31 octobre.

Vendredi 18 novembre

De 14h à 18h
CVS de Gassicourt

REPAS DE FIN D'ANNÉE *

Moment de partage avec les habitants autour d'un repas, de musique et de jeux afin de clôturer l'année en toute convivialité. Inscription à partir du 28 novembre.

Vendredi 16 décembre

De 19h30 à 22h



Sport et bien-être

GYMNASTIQUE *

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

Gym douce (à partir du 29 septembre)

Tous les jeudis

De 9h à 10h30

ZUMBA/PILATE *

(à partir du 5 octobre)

Certificat médical de moins de 3 mois et attestation d'assurance obligatoires.

Tous les mercredis

De 19h à 21h

RELAXATION/BIEN-ÊTRE **

Une pause détente et bien-être vous attend.

Sophrologie adulte

Jeudis 22 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 15 décembre

De 14h à 16h

ESTIME DE SOI **

Atelier bien-être et revalorisation de soi

Vendredis 7 octobre, 18 novembre et 2 décembre

| De 14h à 16h

INITIATION AU VÉLO ET À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE **

Atelier pour apprendre à faire du vélo (trouver l'équilibre, freiner, pédaler, tourner...)

Objectif : circuler et profiter de balades avec les enfants sur les pistes cyclables de la Ville.

Du lundi 26 septembre au mercredi 5 octobre

| De 14h à 16h



Parentalité

ESPACE PARENTS/ENFANTS **

ENFANTS DE 0 À 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 : cuisine, activités manuelles, contes...

Ateliers jardinage

Mercredis 21 septembre, 12 octobre et 23 novembre

| De 10h à 12h

Ateliers étiquettes personnalisées pour la rentrée scolaire

Mercredi 21 septembre

| De 14h à 16h

Jeux de société de mémoire

Mercredis 28 septembre et 9 novembre

| De 10h à 12h

Atelier création d'un pot à crayons

Mercredi 28 septembre

| De 14h à 16h

Jeux de mimes en famille

Mercredis 5 octobre et 16 novembre

| De 10h à 12h

Atelier fabrication d'un escargot en carton

Mercredi 5 octobre

| De 14h à 16h

Atelier fabrication de feuilles d'automne en couleur

Mercredi 12 octobre

De 14h à 16h

Ateliers peinture, coloriage et mandalas

Mercredis 19 octobre et 30 novembre

De 10h à 12h

Fresque arbre d'automne

Mercredi 19 octobre

De 14h à 16h

Atelier fabrication d'un hérisson

Mercredi 09 novembre

De 14h à 16h

Atelier champignon d'automne

Mercredi 16 novembre

De 14h à 16h

Fabrication du calendrier de l'aveit en forme de sapin

Mercredi 23 novembre

De 14h à 16h

Fabrication d'une couronne de l'aveit

Mercredi 30 novembre

De 14h à 16h

Atelier décorations d'hiver

Mercredis 7 et 14 décembre

De 10h à 12h
et de 14h à 16h

ENFANTS DE 0 À 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...

Ateliers conte

Vendredis 23 septembre, 14 octobre et 16 décembre

De 9h15 à 10h15
Médiathèque Louis-Aragon

Éveil musical

Vendredis 7 octobre, 18 novembre et 2 décembre

De 9h15 à 10h15

Baby-gym

Vendredis 30 septembre, 21 octobre, 25 novembre & 9 décembre

De 9h15 à 10h15

ESPACE PARENTS **

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

CAFÉ DES PARENTS

Échanges sur la parentalité avec une consultante

Mardis 20 et 27 septembre, 11 octobre et 29 novembre

| De 9h30 à 11h



Partageons nos savoirs

NUMÉRIQUE **

UTILISATION DE LA TABLETTE (à partir du 19 septembre)

Tous les lundis

| De 15h30 à 16h30

CUISINONS ENSEMBLE **

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

Ateliers cuisine

Tous les lundis

| De 10h à 13h30

Mardi 18 octobre

| De 10h à 12h
CVS Aimé-Caisaire

Mardi 22 novembre

| De 10h à 12h
CVS Les Garennes

Mardi 13 décembre

| De 10h à 12h
CVS Peintres-Médecins



Vous avez la parole

PAROLE AUX HABITANTS **

PARLONS'EN

Espace d'écoute et d'échanges entre habitants.

Quelles sont les conséquences des écrans sur la santé et notre bien-être ?

Mardi 4 octobre | De 9h à 11h30

Place du parent et de l'enfant au sein du foyer

Échanges autour des violences intrafamiliales.

Mardi 8 novembre | De 9h à 11h30

Quelles résolutions pour l'avenir ?

Bilan de l'année et échanges sur comment redynamiser le CVS.

Mardi 6 décembre | De 9h à 11h30



Animations seniors

LES RDV DES SENIORS ***

Diverses activités de loisirs, de découverte, des sorties et des rencontres (cuisine, jardinage, manuelle...). À partir du 20 septembre.

Tous les mardis | De 14h à 16h

Accueil libre autour de jeux de société, d'une collation. À partir du 23 septembre.

Ce temps offre la possibilité de finir une activité faite le mardi. C'est un moment qui permet de sortir de l'isolement, de se retrouver et de pouvoir échanger sur ses besoins avec l'équipe du CVS.

Tous les vendredis | De 14h à 16h



Services et Partenaires

MÉDIATEUR

Aide aux démarches administratives. **Uniquement sur RDV.**

Du lundi au vendredi
CVS Aimé-Césaire, CVS Peintres-Médecins
et CVS Les Garennes

De 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h

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 SSAAD, KJPF, CROIX ROUGE, IFDEV, ASTI, RESTOS DU CŒUR, LE CHAPLIN.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

En partenariat avec les associations APCIA, AROA, EIAPIC, KJPF, SSAAD, COURS POUR TOUS. 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 et jeudis
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

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

CVS Aimé-Césaire

Tous les lundis
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

CVS Les Garennes

Tous les vendredis
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
Uniquement 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^{ème} enfant de la fratrie et au-delà

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