



# CENTRES DE VIE SOCIALE

ACCUEILLIR ET VALORISER

Janvier > Juin 2024



GASSICOURT 1, RUE PAUL-BERT  
PEINTRE-MÉDECINS 3, RUE GODEAU  
LES GARENNES 61, RUE DES GARENNES  
AIMÉ-CÉSAIRE 6, RUE BOILEAU





## Les CVS sont des leviers de cohésion sociale



**Raphaël Cognet**  
Maire de Mantes-la-Jolie

# Les bénévoles : la cheville ouvrière des CVS

**L**es Centres de Vie Sociale (CVS) de Mantes-la-Jolie continuent à se réinventer avec enthousiasme et détermination, dévoilant leur nouvelle programmation accessible à tous. Je veux ici rendre hommage aux bénévoles qui consacrent temps et énergie pour tisser des liens sociaux, nourrir la solidarité et façonner un cadre propice à l'épanouissement de chacun.

Si vous souhaitez vous investir, n'hésitez pas à rejoindre les équipes de professionnels au sein des CVS ! Être bénévole contribue à renforcer le tissu social de notre ville.

Le visage des CVS se dessine à travers une palette d'événements réunissant petits et grands. Des ateliers créatifs stimulants, des conférences inspirantes et des rencontres intergénérationnelles promettent des moments mémorables.

Ce nouveau programme des Centres de Vie Sociale de Mantes-la-Jolie s'impose comme un véritable levier de cohésion sociale. Bravo à toutes les équipes pour leur dévouement, et que cette aventure commune inspire d'autres initiatives porteuses d'espoir pour notre cité.

 ”

-  Raphaël COGNET
-  @raphaelcognet
-  raphael.cognet

SOMMAIRE

- 08 | TEMPS FORTS
- 11 | PARENTALITÉ
- 17 | LIEN SOCIAL ET SOLIDARITÉ
- 22 | ACCÈS AU DROIT
- 23 | TRANSITION ÉCOLOGIQUE
- 25 | TARIFS

2 | — ÉDITO

# SORTEZ CHEZ VOUS !



|ω| — À VOS AGENDAS



**Retrouvez dès maintenant votre agenda culturel  
dans vos structures Ville et commerces**

# Infos pratiques

Retrouvez tous les contacts utiles, médiations, services, partenaires, informations et modalité d'inscription.

**4 Centres de Vie Sociale vous accueillent**

## CVS de Gassicourt

📍 1, Place Paul-Bert  
☎ 01 34 78 99 70

**Horaires :** Lun-Ven | 9h > 12h30 - 13h30 > 18h



## CVS Peintres-Médecins

📍 3, Rue Godeau  
☎ 01 30 33 00 33

**Horaires :** Lun-Ven | 9h > 12h30 - 13h30 > 18h

## CVS Les Garennes

📍 61, rue des Garennes  
☎ 01 30 63 36 50

**Horaires :** Lun-Ven | 9h > 12h30 - 13h30 > 18h



## CVS Aimé-Césaire

📍 6, Rue Boileau  
☎ 01 30 63 36 75

**Horaires :**  
Période scolaire :  
Lun-Ven | 9h > 12h30 - 13h30 > 18h





## 4 Structures Ville

### Centre Communal d'Action Sociale

📍 Agora, 254 Boulevard du Maréchal-Juin

☎ 01 34 00 11 11

✉ ccas@manteslajolie.fr

**Horaires :** Lun-Ven | 9h > 12h30 - 13h30 > 17h  
Fermé le jeudi



### Hôtel de Ville

📍 31, rue Gambetta

☎ 01 34 78 81 00

✉ contact@manteslajolie.fr

**Horaires :** Lun-Ven | 9h > 12h - 13h > 17h

Sam | 9h > 12h - Mardi | Nocturne jusqu'à 19h

### Mairie de quartier de Gassicourt

📍 1, Place Paul-Bert

☎ 01 34 78 99 99

✉ contact@manteslajolie.fr

**Horaires :** Lun-Ven | 9h > 12h - 13h > 17h

Sam | 9h > 12h



### Mairie de quartier du Val Fourré

📍 1, rue La Fontaine

**Horaires :** Lun-Ven | 9h > 12h - 13h > 17h

Sam | 9h > 12h

# Être bénévole, « La puissance de l'engagement solidaire »

Nos bénévoles sont des administrés de tout âge. Ils s'investissent en lien avec les professionnels de vos Centres de Vie Sociale pour apporter leurs savoir-faire et leurs compétences, tout en partageant leurs expériences diverses et dans le respect des valeurs portées par les CVS.

**D**u coup de main ponctuel à l'animation régulière d'activités, en passant par l'implication dans le réseau départemental des bénévoles, les volontaires agissent, prennent des initiatives et des responsabilités au sein des structures concernées. Ils participent pleinement au renforcement du lien social entre les usagers des CVS.

Plutôt que de rester chacun chez soi, retrouvons-nous nombreux dans les centres de vie sociale pour partager le plaisir d'être et de faire ensemble !

N'hésitez pas à venir rencontrer les équipes des CVS !

Elles pourront vous proposer des temps d'information et de formation sur le bénévolat pour vous aider à mieux maîtriser les connaissances nécessaires à votre future mobilisation.

Le vendredi 29 juin, la Ville propose aux bénévoles de tous les CVS une soirée dédiée à leur engagement pour les remercier.



**Être  
bénévole,  
c'est vous  
permettre de :**

- 1.** Participer au projet " Centre de vie sociale ".
- 2.** Exprimer sa créativité et faire vivre des idées.
- 3.** Donner, recevoir et échanger.
- 4.** Partager, acquérir et valoriser des compétences et des savoir-faire.
- 5.** S'engager avec et pour aider autrui.
- 6.** S'épanouir et s'enrichir de nouvelles expériences au sein d'espaces conviviaux et solidaires.



# Votre programme s'améliore !

En lien avec le renouvellement du projet social et toujours dans la volonté de vous accompagner au quotidien, la présentation du programme des CVS change et valorise les axes stratégiques et aussi la localisation de l'activité présentée !

Retrouvez tous les détails de la programmation sur le site internet de la Ville !



## Différentes rubriques !

- > **Les temps forts** de vos centres de vie sociale,
- > **La parentalité**, pour les animations et l'accompagnement des familles,
- > **Le lien social & solidarité**, pour partager et trouver aide et soutien à tout moment,
- > **L'accès aux droit**, pour vous tenir informé de vos dispositions légales,
- > **La transition écologique**, pour partager ensemble des solutions dans la protection de votre environnement au quotidien.

## 1 CVS = 1 couleur !

CVS de Gassicourt

CVS les Garennes

CVS Peintres-Médecins

CVS Aimé-Césaire



# Temps forts

*Vibrer et grandir ensemble : découvrez les temps forts de nos centres de vie sociale, des moments uniques de partage, d'apprentissage et de solidarité qui nourrissent notre territoire.*



## Festival 6<sup>ème</sup> monde

Les 24 et 25 mai, MANTES EN FÊTE rejoint le festival du 6<sup>ème</sup> Monde et réunira tous les Mantais, des plus petits au plus grands et de tous les quartiers, autour des Jeux Olympiques et Paralympiques. Préparons ensemble cet évènement ! Toutes les idées sont les bienvenues et pourront s'exprimer à l'occasion des différents ateliers dans chacun des CVS. Des représentants des **4 CVS** pourront également se retrouver sur des temps de préparation collectifs :

**CVS de Gassicourt**

**Vendredi 1<sup>er</sup> mars**

14<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>

**CVS Les Garennes**

**Vendredi 3 mai**

14<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>



## Bal de Printemps des Seniors

**CVS de Gassicourt**

*Après-midi dansant suivi d'un café gourmand*

*Inscription dans vos 4 CVS à partir du lundi 8 avril*

**Vendredi 26 avril**

14<sup>H</sup> > 17<sup>H</sup>30

Seniors

## Fête des voisins

**CVS Les Garennes**

*Sur le thème manger/bouger en partenariat avec les bailleurs et l'association APTIMA*

**Vendredi 31 mai**

18<sup>H</sup> > 20<sup>H</sup>30



## Fête de la musique

**CVS Aimé-Césaire**

*Après-midi karaoké*

**Vendredi 21 juin**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>



## Fête de clôture des activités

*Un évènement pour valoriser la mobilisation de toute une année et donner à voir le dynamisme des projets sociaux et de leurs acteurs. Là aussi vous êtes invités à préparer cette grande rencontre*

au sein de chaque CVS et aussi à vous retrouver sur des **temps de préparation collectifs** :

**CVS Peintres-Médecins**

**Vendredi 1<sup>er</sup> mars**

14<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>

**CVS Aimé-Césaire**

**Vendredi 3 mai**

14<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>

**Mercredi 26 juin**

14<sup>h</sup> > 18<sup>h</sup>

*Informations à venir, nous suivre sur les réseaux sociaux pour connaître le lieu.*





CONCERT



# MIKE & RIKÉ SINSEMILIA

SOUVENIRS DE SALTIMBANQUES

**VEN. 1<sup>ER</sup> MARS**  
20H30 | ESPACE BRASSENS  
MANTES-LA-JOLIE



+ d'infos  
06 42 76 51 19  
billetterie.leb@manteslajolie.fr





# Parentalité

Participez à nos animations culturelles, ludiques, éducatives et sportives en famille !

## NUIT DE LA LECTURE EN PYJAMA

**CVS Les Garennes**

Racontez des histoires avec Tonton BADOU et vivez une nouvelle expérience en famille

**Vendredi 19 janvier**

19<sup>h</sup> > 21<sup>h</sup>

## LES MERCREDIS DU CVS

### Ateliers culinaires

**CVS de Gassicourt**

After-school au CVS (goûter en famille)

**24 janvier**

14<sup>h</sup>30 > 18<sup>h</sup>

**CVS de Gassicourt**

Réalisation de crêpes et gaufres puis dégustation

**7 février**

19<sup>h</sup> > 21<sup>h</sup>

### Ateliers manuels

**CVS de Gassicourt**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**27 mars**

Fabrication artisanale d'un panier pour récolter des œufs en chocolat

**24 avril**

" Dessine-moi la Terre " (atelier peinture)

**22 mai**

Confection de bracelets en perle



### Atelier scientifique

**CVS de Gassicourt**

Découverte en famille de l'astronomie, la physique et la chimie à travers des ateliers et expériences

**29 mai**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

### Ateliers culturels

**CVS de Gassicourt**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**6 mars**

" L'heure du conte "

Médiathèque Duhamel

**13 mars**

Atelier écriture et lecture sur le thème de la diversité dans le cadre de la semaine de la francophonie

Entre les rues de la Liberté et Emile-Zola (pied d'immeuble)

**12 et 19 juin**

Initiation à l'art du vitrail

### Animation hors les murs

**CVS de Gassicourt**

" Cherche et trouve "

**20 mars**

Lac de Gassicourt

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

## ESPACES PARENTS/ ENFANTS DE 0 À 6 ANS Les mercredis 14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>



### Ateliers contes et jeux

📍 CVS Les Garennes

3 février, 28 février, 13 et 27 mars

### Ateliers culturels et scientifiques

📍 CVS Les Garennes

20 mars et 19 juin



### Ateliers jardinage et écologie

📍 CVS Les Garennes

6 et 27 mars (10<sup>H</sup>-12<sup>H</sup>), 3 avril, 15 et 29  
mai, 5 et 12 juin

### Ateliers culinaires

📍 CVS Les Garennes

24 avril et 22 mai



### Atelier contes et culture

📍 CVS Aimé-Césaire

7 février et 29 mai

### Sorties

📍 CVS Aimé-Césaire

Rdv 13<sup>H</sup>30 au CVS

28 février et 19 juin

Ateliers culturels

20 mars

Visite de la ferme pédagogique

### Ateliers jardinage

📍 CVS Aimé-Césaire

6 mars, 3 avril, 22 mai et 5 juin

### Ateliers manuels

📍 CVS Aimé-Césaire

13 mars et 15 mai

### Ateliers jeux

📍 CVS Aimé-Césaire

27 mars et 24 avril

### Atelier culinaire

📍 CVS Aimé-Césaire

12 juin



## Atelier culinaire

📍 CVS de Gassicourt

7 février

## Ateliers manuels

📍 CVS de Gassicourt

28 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai, 12 et 19 juin



## Atelier scientifique

📍 CVS de Gassicourt

29 mai

## Ateliers culturels

📍 CVS de Gassicourt

6 mars

Médiathèque Duhamel

## Atelier écologie et jardinage

📍 CVS de Gassicourt

20 mars, 3 avril et 5 juin

## Animation hors-les-murs

📍 CVS de Gassicourt

13 mars

Entre les rues de la Liberté et Emile-Zola  
(pied d'immeuble)

15 mai

Lac de Gassicourt

## Ateliers culinaires

📍 CVS Peintres-Médecins

7 février

## Ateliers jeux

📍 CVS Peintres-Médecins

28 février

## Ateliers manuels

📍 CVS Peintres-Médecins

6, 13 et 27 mars, 24 avril, 22 mai et 19 juin

## Atelier jardinage et écologie

📍 CVS Peintres-Médecins

20 mars, 3 avril, 5 et 12 juin

## Balade en forêt

📍 CVS Peintres-Médecins

15 mai

## Animation hors-les-murs

📍 CVS Peintres-Médecins

29 mai

## ESPACES PARENTS/ ENFANTS DE 0 À 3 ANS

### Bien-être et sophrologie

📍 CVS Peintres-Médecins

Les vendredis 1<sup>er</sup> mars, 5 avril, 17 mai et

14 juin

10<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>



### Motricité

📍 CVS Peintres-Médecins

Vendredi 31 mai

10<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>

### Livres et contes

📍 CVS Peintres-Médecins

Vendredi 26 avril

10<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>

### Découverte des sens

📍 CVS Peintres-Médecins

Vendredi 15 mars

10<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>

### Lecture de contes

📍 CVS Aimé-Césaire

Jedi 28 mars

9<sup>h</sup>30 > 10<sup>h</sup>30



### Ateliers jeux divers

📍 CVS Aimé-Césaire

Les jeudis 8 février, 4 avril et 6 juin

9<sup>h</sup>30 > 10<sup>h</sup>30

### Baby-gym

📍 CVS Aimé-Césaire

Les jeudis 29 février, 21 mars, 25 avril,

23 mai et 13 juin

9<sup>h</sup>30 > 10<sup>h</sup>30

### Thème au choix des participants

📍 CVS Aimé-Césaire

Les jeudis 7 et 14 mars, 2, 16 et 30 mai,

20 et 27 juin

9<sup>h</sup>30 > 10<sup>h</sup>30

### Baby-gym

📍 CVS Les Garennes

Les vendredis 9 février, 1<sup>er</sup> mars, 26 avril,

3 mai et 7 juin

9<sup>h</sup>30 > 10<sup>h</sup>30

### Eveil musical

📍 CVS Les Garennes

Les vendredis 19 janvier et 2 février

9<sup>h</sup>30 > 10<sup>h</sup>30



## Éveil musical

📍 **CVS de Gassicourt**

**Les jeudis 1<sup>er</sup> février, 14 mars, 25 avril**  
9<sup>h</sup>15 > 10<sup>h</sup>30

## Diversification de l'alimentation de l'enfant

📍 **CVS de Gassicourt**

**Mardi 27 février**  
9<sup>h</sup>15 > 10<sup>h</sup>30

## Découverte des sens

📍 **CVS de Gassicourt**

**Mardi 12 mars**  
9<sup>h</sup>15 > 10<sup>h</sup>30

## DES LIVRES À SOI

*En partenariat avec la Réussite éducative*

📍 **CVS Aimé-Césaire**

**Les mardis 6 février, 5 mars, 2 et 23 avril, 7 mai, 4 et 18 juin, 2 juillet**  
9<sup>h</sup>30 > 10<sup>h</sup>30

## SOIRÉE

### Nuit de la lecture en pyjama

*Venez raconter des histoires avec Tonton Badou et vivre une expérience en famille*

📍 **CVS de Gassicourt**

**Vendredi 9 février**

19<sup>h</sup> > 21<sup>h</sup>

## CAFÉ DES PARENTS

*Différentes thématiques autour de la parentalité proposée par les habitants*

📍 **CVS Les Garennes**

**Les mardis 5, 12 et 19 mars, 2 et 21 avril, 4 juin**  
9<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>

## LES JEUDIS DE LA PARENTALITÉ

📍 **CVS Aimé-Césaire**

**Les jeudis 8 février et 16 mai**  
14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

📍 **CVS Peintres-Médecins**

**Les jeudis 29 février, 28 mars, 25 avril et 30 mai**  
14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

## COMMENT TROUVER SA PLACE DE PARENT A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE ?

*Temps d'échanges entre parents sur leurs expériences*

📍 **CVS de Gassicourt**

**9 février et 7 juin**  
14<sup>h</sup> > 15<sup>h</sup>30  
**22, 23, 29 et 30 avril**  
14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

📍 **CVS Les Garennes**

*Avec l'association EIAPIC*  
**29 mai**  
14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

## RENCONTRE PARENTS/ PROFESSIONNELS

📍 **CVS Les Garennes**

*Avec la participation du Point Accueil  
Écoute Jeunes*

**Les mardis 5 et 26 mars, 16 avril, 28 mai,  
2 et 18 juin**

9<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>

## La démotivation scolaire, parlons-en !

📍 **CVS de Gassicourt**

**Vendredi 1<sup>er</sup> mars**

14<sup>h</sup> > 15<sup>h</sup>30

## Réunion d'information sur les aides au départ en vacances

📍 **CVS de Gassicourt**

**Vendredi 5 avril**

9<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>

📍 **CVS Aimé-Césaire**

**Les mardis 7 et 14 mai**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>





# Lien social & solidarité

*Ensemble, solidaires et unis : nous créons des liens forts qui nourrissent notre territoire et apportent chaleur et soutien à tous.*

## MOBILISATION DES BÉNÉVOLES AU SEIN DES CVS

**Les mardis 9<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>**

*Acteurs principaux des CVS, les bénévoles sont pleinement impliqués dans la vie de chacune des structures. Les équipes des CVS travaillent avec eux au quotidien, de manière informelle, sur des projets, lors des rencontres programmées.*

*Envie de vous impliquer à votre tour ? Prenez contact avec la responsable de la structure !*

**CVS de Gassicourt**

**27 février, 26 mars et 30 avril**

## PARLONS'EN

**CVS Peintres-Médecins**

*Temps d'échanges entre habitants*

**Les mardis 27 février, 26 mars, 23 avril et 28 mai**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

**CVS Aimé-Césaire**

*Petit-déjeuner partenarial : rencontre entre habitants et partenaires des CVS*

**Judi 7 mars**

9<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>

## PETIT DÉJEUNER

**CVS Aimé-Césaire**

*Rencontre entre habitants et partenaires des CVS*

**Judi 7 mars**

9<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>

## LE CAFÉ COMME À LA MAISON

**Tous les mardis 14<sup>H</sup>>16<sup>H</sup>30**

**CVS Aimé-Césaire**

**6 février, 12, 19 et 26 mars**

*Ateliers culinaires*

**27 février, 5 mars, 2 avril, 7, 14 et 28 mai, 18 juin**

*Thème au choix des participants*

**23 avril et 4 juin**

*Atelier bien-être*

**30 avril**

*Sortie Ferme de Jumeauville (cueillette)*

**21 mai et 11 juin**

*Jeux de société*

**25 juin**

*Repas à la maison*

## LES CAFÉS RENCONTRES

**CVS Les Garennes**

**Les mardis 6 février, 12 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30

## SPORT ET BIEN-ÊTRE

### Gymnastique (hors vacances scolaires)

*Animée par l'Association Sportive Mantaise*

**CVS de Gassicourt**

**Tous les vendredis**

9<sup>H</sup> > 10<sup>H</sup>

*Gymnastique douce*

10<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>

Gymnastique tonique

**CVS Les Garennes**

**Tous les jeudis**

9<sup>h</sup>15 > 10<sup>h</sup>15

Gymnastique douce

**CVS Aimé-Césaire**

**Tous les mardis**

9<sup>h</sup>15 > 10<sup>h</sup>15

Gymnastique douce

**CVS Peintres-Médecins**

**Tous les lundis**

9<sup>h</sup> > 10<sup>h</sup>30

Gymnastique douce

*Animée par une bénévole*

**CVS Les Garennes**

*Travail de l'équilibre*

**Les vendredis 26 janvier, 29 mars, 31 mai  
et 28 juin**

10<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>30



## Zumba

**CVS de Gassicourt**

**Tous les mercredis**

19<sup>h</sup> > 20<sup>h</sup>30

**CVS Les Garennes**

**Tous les mercredis**

19<sup>h</sup> > 20<sup>h</sup>

**CVS Aimé-Césaire**

**Tous les mardis**

9<sup>h</sup>15 > 10<sup>h</sup>45



## Marche

**Tous les mardis**

**CVS de Gassicourt**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**CVS Peintres-Médecins**

9<sup>h</sup> > 10<sup>h</sup>30

**CVS Les Garennes**

14<sup>h</sup>30 > 15<sup>h</sup>30

## Relaxation / Sophrologie

**CVS de Gassicourt**

**Les mardis 6 février, 5 mars, 2 avril, 7  
mai et 4 juin**

9<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>30

**CVS Aimé-Césaire**

*Atelier relaxation aux bols chantants*

**Les lundis 5 février, 4 mars, 13 mai et  
10 juin**

14<sup>h</sup>30 > 15<sup>h</sup>30

**CVS Les Garennes**

*Sophrologie pour adultes*

**Les jeudis 14 mars, 18 avril, 30 mai et  
27 juin**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

*Ateliers bien-être et revalorisation de soi*

**Les vendredis 15 mars, 26 avril, 24 mai et  
14 juin**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

## RENDEZ-VOUS DES SENIORS

### Atelier yoga du rire

📍 **CVS de Gassicourt**

**Jeudi 8 février**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

### Ateliers mémoire

📍 **CVS de Gassicourt**

**Les jeudis 18 janvier, 7 mars, 4 avril, 16 mai et 13 juin**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

### Atelier Kolorbook

📍 **CVS de Gassicourt**

*Avec Kitty*

**Les jeudis 29 février, 21 mars, 25 avril, 23 mai, 20 et 27 juin**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>



### Sortie restaurant

📍 **CVS de Gassicourt**

*À la découverte de la cuisine d'Orient (repas à la charge de l'administré)*

📍 **Restaurant Darna, 24 Bd du Maréchal-Juin, 78200 Mantes-la-Jolie**

**Jeudi 14 mars**

12<sup>H</sup> > 15<sup>H</sup>

### Atelier préparation du bal des seniors

📍 **CVS de Gassicourt**

**Jeudi 28 mars**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>



### Atelier jeux

📍 **CVS de Gassicourt**

**Jeudi 30 mai**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

### Atelier culinaire

📍 **CVS de Gassicourt**

**Jeudi 6 juin**

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>



### Travail d'équilibre et renforcement musculaire

📍 **CVS Les Garennes**

**Jeudis 8 février et 29 février**

14<sup>H</sup> > 15<sup>H</sup>



## Les bases nutritionnelles : savoir équilibrer ses repas

📍 CVS Les Garennes

Judis 7 et 14 mars

14<sup>h</sup> > 15<sup>h</sup>

## Atelier mémoire et présentation d'aménagement

📍 CVS Les Garennes

Judis 21 et 28 mars

14<sup>h</sup> > 15<sup>h</sup>



## Repas partagé

📍 CVS Peintres-Médecins

Judi 7 mars

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## Atelier écologie

📍 CVS Peintres-Médecins

Judi 21 mars

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## Atelier culinaire

📍 CVS Peintres-Médecins

Lundi 5 février

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## Atelier bien-être

📍 CVS Peintres-Médecins

Les lundis 26 février et 18 mars

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## Ateliers chant sur des musiques anciennes

📍 CVS Peintres-Médecins

Les lundis 4 mars et 13 mai

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## Jeux de société

📍 CVS Peintres-Médecins

Lundi 11 mars

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## Atelier écologie et jardinage

📍 CVS Peintres-Médecins

Les lundis 25 mars, 22 et 29 avril, 6 et 27 mai, 3, 10 et 17 juin

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## Goûter à l'Île l'Aumône avec visite de la ferme pédagogique

📍 CVS Peintres-Médecins

Lundi 24 juin

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## ÉCHANGES DES SAVOIRS



### Initiation danse

📍 CVS de Gassicourt

En ligne et au flamenco, animée par Carmen

**Tous les lundis et jeudis**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

### Les échappées belles

📍 CVS de Gassicourt

Activités animées par Annie, bénévole : une alternative ludique pour créer du lien

**Tous les vendredis**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>



### Projet musique

📍 CVS de Gassicourt

En partenariat avec la Fédération Musicale des Yvelines

**Les jeudis 29 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai et 20 juin**

9<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>

## La ronde des talents

📍 CVS de Gassicourt

En partenariat avec l'association La Note Rose

**Les lundis 18 mars, 22 avril, 27 mai et 17 juin**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

## Café débat

📍 CVS de Gassicourt

Seniors et jeunes échangent sur la question du respect, en partenariat avec la direction Jeunesse et le lycée Jean-Rostand

**Vendredi 22 mars**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>



## Les ateliers couture

Ouverts à toutes et à tous !  
Inscription dans vos CVS

📍 CVS Aimé-Césaire

**Du lundi au vendredi**

9<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup> & 14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>



# Accès aux droits

Ces ateliers visent à informer les habitants sur leurs droits.

## DROIT AUX VACANCES



### Réunion d'information

Présentation du dispositif VACAF

**CVS de Gassicourt**

**Mardi 19 mars**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

**CVS Aimé-Césaire**

Présentation du dispositif et des bons VACAF

**Les mardis 7 et 14 mai**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

## PERMANENCES NUMÉRIQUES

Sans inscription, un accueil est possible sous réserve de place disponible.

Mise à disposition d'ordinateurs en autonomie avec la possibilité d'un

accompagnement de premier niveau.

**CVS Aimé-Césaire**

**Tous les lundis**

9<sup>h</sup>30 > 12<sup>h</sup>30

**CVS Les Garennes**

**Tous les jeudis**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## ATELIERS TABLETTES/ SMARTPHONES

Ces ateliers offrent un espace d'échanges et d'apprentissage dédié à l'utilisation quotidienne des tablettes et smartphones.

Les participants exploreront leur équipement, les paramètres, ainsi que des applications pratiques dans divers domaines tels que l'accès aux droits, la santé, les loisirs, la culture, la mobilité...

Inscription dans chacun des CVS (10 places)

**CVS Peintres-Médecins**

**Les mardis**

9<sup>h</sup> > 12<sup>h</sup> & 14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

**Les vendredis**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

**CVS Les Garennes**

**Du lundi au vendredi**

9<sup>h</sup> > 12<sup>h</sup> & 13<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>

## ATELIERS INFORMATIQUE

Les séances se concentrent sur les bases informatiques, offrant une introduction à l'ordinateur, au clavier, à la souris, au bureau, et à la navigation sur internet.

Inscription dans chacun des CVS (5 places)

**CVS Aimé-Césaire**

Cycles de 5 ateliers (Les participants s'engagent à participer au cycle de 5 ateliers)

**Cycle 1 : jeudis 8, 15, 22 et 29 février, 7 mars**

9<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>

**Cycle 2 : jeudis 28 mars, 4 et 25 avril,  
2 et 16 mai**

9<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>

**Cycle 3 : jeudis 23 et 30 mai, 6, 13 et 20 juin**

9<sup>h</sup>30 > 11<sup>h</sup>

## MISE À DISPOSITION EN ACCÈS LIBRE ET EN AUTONOMIE D'UN ESPACE INFORMATIQUE POUR VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

**CVS Peintres-Médecins**

**Les mardis**

9<sup>h</sup> > 12<sup>h</sup> & 14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

**Les vendredis**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

**CVS Les Garennes**

À partir du lundi 22 avril

**Du lundi au vendredi**

9<sup>h</sup> > 12<sup>h</sup> & 13<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>

## ÉCHANGES SUR LE RÔLE DE L'ASSISTANTE SOCIALE

**CVS de Gassicourt**

En présence des travailleurs sociaux du  
département

**Vendredi 29 mars**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

## DROIT DES AIDANTS

### Autour d'un café

**CVS de Gassicourt**

Venez échanger sur votre expérience avec  
d'autres aidants autour d'un café

**Jeudi 25 avril**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>



# Transition écologique

*Partageons les solutions pour réussir la transition écologique et agir pour un futur plus durable (consommation énergétique, gestion des déchets, mobilités et liens avec les acteurs de proximité...)!*

## LES JOURNÉES DE L'ENGAGEMENT



### Atelier de sensibilisation au tri sélectif

**CVS Peintres-Médecins**

**Jeudi 21 mars**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

**CVS Les Garennes**

**Mercredi 5 juin**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>30

## Journée de sensibilisation à la biodiversité et au climat

📍 **CVS de Gassicourt**

**Samedi 4 mai**

14<sup>h</sup> > 18<sup>h</sup>30

## Opérations quartier propre

📍 **CVS de Gassicourt**

*En partenariat avec l'Accueil Collectif de Mineurs (ACM) Paul Bert*

**Mercredi 20 mars**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

📍 **CVS Peintres-Médecins**

*En partenariat avec l'école élémentaire Vilmorin*

**Vendredi 5 avril**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

*Avec les bénévoles et l'associations RAP2D*

**Mercredi 10 avril**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

*En collaboration avec l'Accueil Collectif de Mineurs (ACM) Matisse et les associations CHPM, RAP2D, A2L et MASC*

**Mercredi 12 juin**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

## REPAIR CAFÉ

*Redonnons une seconde vie à nos objets du quotidien ! Les CVS vous accueillent pour des ateliers de réparation de petits matériels du quotidien, de petits électroménagers, de matériels informatiques (dépannage de 1<sup>er</sup> niveau).*

📍 **CVS de Gassicourt**

**Samedi 8 juin**

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

📍 **CVS Les Garennes**

*En collaboration avec les bailleurs 1001 Vies Habitat, Les Résidences et les associations APTIMA et Cœur de Fouta*

**Les mardis 27 février, 26 mars, 23 avril et 21 mai**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

## PROJET VÉLO

📍 **CVS Les Garennes**

*Apprentissage du vélo à destination des habitants*

**Lundi 24 juin > vendredi 5 juillet**

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>





# Tarifs

## ACTIVITÉ PHYSIQUE : GYMNASTIQUE

- Annuel : 18,20 €
- Trimestriel : 7,70 €

## ZUMBA

- Annuel : 72 €
- Trimestriel : 24,40 €
- Mensuel : 9,90 €

\* Attestation d'assurance de responsabilité civile et certificat médical de moins de 3 mois (à renouveler tous les 3 ans) obligatoires pour les nouvelles inscriptions, pour toute activité sportive.

## COUTURE

- Annuel : 20,20 €
- Trimestriel : 7,80 €
- Mensuel : 4,20 € (inscription valable un mois - à renouveler le mois suivant)
- Stage : 6,70 € (pendant les vacances scolaires - 5 jours du lundi au vendredi)

## ANIMATIONS ET REPAS

- (Participation forfaitaire, repas non fourni pour les -1 an)
- **3,60 € l'unité**  
Repas traditionnel (barbecue, repas champêtre...)
- **6,70 € l'unité**  
Repas festif (traiteur, repas avec animation, repas de fin d'année)

## SORTIES

- Intra-muros : **3,40 €/pers**
- Extra-muros  
Yvelines : **5,20 €/pers**
- Extra-muros  
hors Yvelines : **7,90 €/pers**
- **Gratuit** pour les moins de 3 ans, pour le 4<sup>e</sup> enfant et +

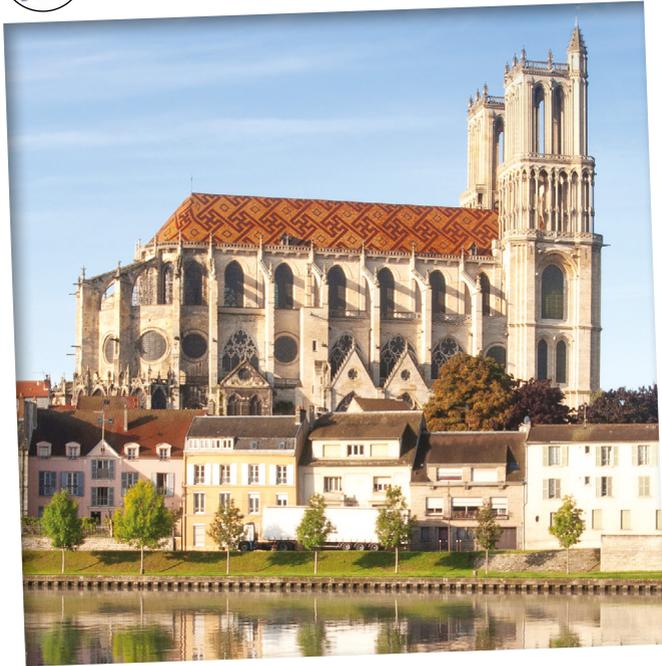




And really only 30 min  
from Paris!



**mantes\_la\_jolie**  
Mantes-la-Jolie



45 346 J'aime

# CENTRES DE VIE SOCIALE

CENTRES DE  
VIE SOCIALE

GASSICOURT 1, PLACE PAUL-BERT  
PEINTRES-MÉDECINS 3, RUE GODEAU  
LES GARENNES 61, RUE DES GARENNES  
AIMÉ-CÉSAIRE 6, RUE BOILEAU



**Mantes**  
*la Jolie*