

PROGRAMME CENTRE DE VIE SOCIALE AIMÉ-CÉSAIRE

1^{ER} TRIMESTRE

JANVIER > MARS 2023

OUVERT À TOUS LES HABITANTS

INFOS PRATIQUES

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

 6, rue Boileau  01 30 63 36 75

manteslajolie.fr





Temps forts

GALETTE SOLIDAIRE **

Mardi 10 janvier | 14h à 16h30

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES ***

Repas partagé, défilé des ateliers couture et exposition

Mardi 7 mars | 9h30 à 16h30



Sport et bien-être

GYMNASTIQUE *

Atelier animé par l'Association Sportive Mantaise

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire et attestation d'assurance

Les mardis | À partir du 3 janvier | 9h à 10h30



Santé

INFORMATION COLLECTIVE **

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

Atelier sur le sommeil

Lundi 23 janvier | 14h30 à 16h30

Atelier (Thème à définir avec le public)

Judis 19 janvier et 30 mars | 14h30 à 15h30



Parentalité

ESPACE PARENTS/ENFANTS **

TEMPS CONVIVIAUX DE JEUX ET D'ÉCHANGES

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 : kung-fu, cuisine, activités manuelles, lecture de contes...

LES MERCREDIS DE 14H À 16H

4 janvier :

Création de cartes de vœux

11 janvier :

Jeux de logique

18 janvier :

Atelier créatif recyclage

25 janvier :

Atelier jeux

(Time's Up en équipe)

1 février :

Atelier culinaire
pour la Chandeleur

8 février :

Atelier créatif
sur le recyclage

15 février :

Lecture de contes
à la médiathèque Aragon

8 mars :

Création de porte-clés
en plastique fou

15 mars :

Atelier créatif recyclage

22 mars :

Jeu « Devine Tête »

29 mars :

Atelier jardinage

ENFANTS DE 0 À 3 ANS Espace convivial, aménagé pour favoriser le jeu et l'éveil 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...

LES JEUDIS DE 9H À 11H

5 janvier :

Peinture « mains et pieds »

12 janvier :

Jeux de construction

19 janvier :

Éveil musical

26 janvier :

Baby-gym

2 février :

Lecture de contes

9 février :

Éveil musical

16 février :

Baby-gym

9 mars :

Éveil musical

16 mars :

Baby-gym

23 mars :

Lecture de contes

30 mars :

Atelier sur
l'alimentation

ESPACE PARENTS **

TEMPS D'ÉCHANGES SUR LE RÔLE DES PARENTS

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

Les jeudis 12 janvier, 16 février et 16 mars | 14h30 à 16h



Vie des quartiers

PERMANENCES NUMÉRIQUES **

PERMANENCES ADMINISTRATIVES

Mise à disposition d'ordinateurs et d'une imprimante afin d'effectuer vos démarches administratives dématérialisées.

Les vendredis | 9h30 à 12h30

ATELIERS NUMÉRIQUES (5 places) 3 cycles de 3 jours - il faut s'inscrire aux 3 ateliers.

Apprendre les bases du numérique

Découvrir le matériel, gérer ses fichiers et naviguer sur internet de façon sécurisée.

Les mardis 3, 10 et 17 janvier | 14h à 16h

Les mardis 31 janvier, 7 et 14 février | 14h à 16h

Les mardis 7, 14 et 21 mars | 14h à 16h

Effectuer des démarches administratives en ligne de façon sécurisée

Apprendre à effectuer ses démarches administratives sur internet et identifier les risques d'arnaques en ligne.

Les mercredis 11, 18 et 25 janvier | 10h à 12h

Les mercredis 1^{er}, 8 et 15 février | 10h à 12h

Les mercredis 8, 15 et 22 mars | 10h à 12h

CAFÉS NUMÉRIQUES (10 places)

Cafés E-Parentalité

Identifier des repères, bonnes pratiques et ressources pour se sentir plus en confiance dans l'éducation au numérique de ses enfants.

LES LUNDIS DE 14H À 15H30

16 janvier :
Usages des écrans en Famille

23 janvier :
Contrôle parental

6 février :
Prendre en main
les plateformes scolaires

13 février :
L'univers des réseaux
sociaux

LES LUNDIS DE 10H À 11H30

13 mars :
Fake-news : apprendre à
décrypter l'information

20 mars :
Cyber harcèlement

Cafés E-Santé

Identifier des repères, bonnes pratiques et ressources des services de santé en ligne, découvrir Doctolib, Ameli.fr, mon espace santé.

Les lundis 9 janvier, 6 février et 6 mars | 10h à 11h30

CAFÉ À LA MAISON **

LES MARDIS DE 14H À 16H

3 janvier et 28 mars :

Ateliers dont la thématique est à définir avec le public

17 janvier :

Animation participative autour du bilan des actions et projets du CVS

24 janvier, 14 février

et 21 mars :

Jeux collectifs pour travailler sa mémoire en s'amusant

31 janvier :

Crêpes party pour la Chandeleur

14 mars :

Tri de documents administratifs personnels

PETIT DÉJEUNER **

Rencontre conviviale entre les habitants, l'équipe du CVS et les partenaires autour de la thématique :

Atelier renouvellement du projet social

Mardi 7 février | 9h à 11h



Seniors

LES RENDEZ-VOUS DES SENIORS **

Diverses activités de loisirs, de découvertes, de sorties et de rencontres de 14h à 16h.

Ateliers relaxation

Lundis 9 janvier, 6 février et 6 mars | 14h30 à 15h30

Après-midi jeux

Jeudis 26 janvier et 9 mars | 14h à 16h30

LES ATELIERS DU PRIF ** *Prévention Retraite en Ile-de-France*

Échanges interactifs où vous apprendrez les techniques et astuces à utiliser au quotidien pour travailler votre mémoire.

Réunion d'information

Lundi 23 janvier

Ateliers mémoire

Lundis 30 janvier, 6 et 13 février, 13, 20 et 27 mars | 10h à 12h



Services et partenaires

MÉDIATEUR : AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h – Sur RDV.

ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES

Apprentissage de la langue française animé par la coordination linguistique. Pour toute inscription ou renseignements : 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 APCA, AROA, EIAPIC, KJPF, SSAAD.

Plus d'infos : Réussite Éducative au 01 34 00 16 37.

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

Les lundis de chaque mois de 9h à 12h et de 14h à 16h30.



Tarifs

ACTIVITÉ PHYSIQUE : GYMNASTIQUE

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

ZUMBA

Annuel : 72 €

Trimestriel : 24,40 €

Mensuel : 9,90 €

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).

ANIMATION / REPAS

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

Repas traditionnel : 3,60 € l'unité (barbecue, repas champêtre...).

Repas festif : 6,70 € l'unité (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

Gratuité pour les moins de 3 ans, pour le 4^{ème} enfant de la fratrie et au-delà.