

PROGRAMME CENTRE DE VIE SOCIALE LES GARENNES

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

 61, rue des Garennes  01 30 63 36 50

manteslajolie.fr





Temps forts

APRÈS-MIDI JEUX TRADITIONNELS ***

Après-midi intergénérationnelle autour des jeux traditionnels (jeux d'échec, scrabble...)
Samedi 18 février | 14h à 18h

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES ***

Valorisation des femmes à travers leurs savoir-faire et leur bien-être
Samedi 11 mars | 14h à 18h

CONFÉRENCE & ATELIER SUR LE THÈME DE L'ALIMENTATION

Conférence sur les bienfaits d'une alimentation saine, suivie d'un atelier culinaire (sur inscription) où un plat et un dessert seront élaborés, en partenariat avec Silver Fourchette. Un Chef cuisinier et une diététicienne seront à vos côtés pour apprendre ou réapprendre à se nourrir de façon équilibrée
Jeudi 16 mars | 9h30 à 14h



Sport et bien-être

ZUMBA/PILATE *

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire et attestation d'assurance
Les mercredis | À partir du 4 janvier | 19h à 21h

GYMNASTIQUE *

Atelier animé par l'Association Sportive Mantaise
Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire et attestation d'assurance
Les jeudis | À partir du 5 janvier | 9h à 10h30

ESTIME DE SOI **

Atelier bien-être et revalorisation de soi
Les vendredis 10 février et 17 mars | 14h à 16h

RELAXATION/BIEN-ÊTRE **

Une pause détente et bien-être vous attend avec une séance de sophrologie (adulte)
Les jeudis 19 Janvier, 2 février et 9 mars | 14h à 16h



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

18 janvier :

Atelier peinture, coloriage et modelage

25 janvier :

Espace de jeu libre et ludique

1 février :

Atelier cuisine

8 février :

Jeux coopératifs

15 février :

Atelier peinture, coloriage et modelage

8 mars :

Jeux coopératifs

15 mars :

Atelier peinture, coloriage et modelage

22 mars :

Espace de jeu libre et ludique

29 mars :

Jeux coopératifs

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

20 janvier :

Éveil musical « découverte d'instruments musicaux et de comptines »

27 janvier :

Baby-gym

10 février :

Baby-gym

17 février :

Éveil musical « découverte d'instruments musicaux et de comptines »

17 mars :

Éveil musical « découverte d'instruments musicaux et de comptines »

24 mars :

Baby-gym

Lecture de contes à la médiathèque Louis-Aragon

Les mercredis | 15h à 16h

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.

CAFÉ DES PARENTS

Echanges autour d'un brunch

Les mardis 17 janvier, 14 février et 14 mars | 9h30 à 11h



Échanges de savoirs

ATELIER NUMÉRIQUE **

Comment utiliser une tablette ?

Les lundis | À partir du 16 janvier | 15h30 à 16h30

ATELIER CULINAIRE **

Permettre aux habitants de partager entre eux des conseils nutritionnels

Les lundis 16 et 30 janvier, 13 février, 6 et 20 mars | 13h30 à 16h



Vie des quartiers

PARLONS-EN ! ***

Échange sur la vie de la structure par le biais d'ateliers bien-être

Les mardis 31 janvier, 7 février et 28 mars

ATELIER JARDINAGE **

Retrouvons-nous pour partager la passion du jardinage

Les mardis | À partir du 7 mars | 14h à 16h



Services et partenaires

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 APCIA, 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.