

# PROGRAMME CENTRE DE VIE SOCIALE DE GASSICOURT

1<sup>ER</sup> 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

 1, place Paul-Bert  01 34 78 99 70

[manteslajolie.fr](http://manteslajolie.fr)





# Temps forts

## JOURNÉE ENVIRONNEMENT \*\*\*

Atelier tri de déchets et nettoyage de quartier en partenariat avec les écoles et le bailleur

Jeudi 23 mars | 14h à 16h



# 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

Les mardis | À partir du 3 janvier | 14h à 16h

## RELAXATION/BIEN-ÊTRE \*\*

Une pause détente et bien-être vous attend

Les mardis 3 janvier, 7 février et 7 mars | 9h30 à 11h30

## ZUMBA \*

Les mercredis | À partir du 4 janvier | 19h à 20h30

## GYMNASTIQUE \*

Atelier animé par l'Association Sportive Mantaïse

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

Les vendredis | À partir du 6 janvier

Gym douce 9h à 10h | Gym tonique 10h à 11h



# 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

**11 janvier :**

Jeux à partir du numérique

**18 janvier :**

L'heure du conte

**25 janvier :**

Préparation d'une galette des rois

**1 février :**

Création d'une banderole pour la fête de Gassicourt

**8 février :**

Nomad'Appart : sensibilisation aux économies d'énergie et au confort dans le logement

**15 février :**

Atelier Manga : égalité H/F

**15 mars :**

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

**22 mars :**

Conte et lecture à haute voix

**29 mars :**

Atelier scientifique

## 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

**Violence à l'école, quelles sont les solutions ?**

Vendredis 27 janvier et 17 mars | 9h à 11h

**Univers des jeux vidéo : à quoi jouent nos enfants ? Comprendre le monde du gaming ?**

Vendredi 17 février | 9h à 11h



# Échanges de savoirs

## ATELIER NUMÉRIQUE \*\*

**Comment utiliser une tablette ?**

Les mardis | À partir du 3 janvier | 14h à 16h

# DANSE / CHANT / ACTIVITÉS MANUELLES \*\*

## DANSONS ENSEMBLE

### Initiation à la danse en ligne et au flamenco

Les lundis et jeudis | 14h à 16h

## LES ATELIERS DU LUNDI

**16 janvier :**

Atelier cuisine :  
les soupes à base  
de légumes d'hiver

**23 janvier, 13 février  
et 20 mars :**

La ronde des talents  
et échanges des  
savoirs

**30 janvier**

**et 6 février :**  
Atelier créatif  
« carton »

**27 mars :**

Atelier  
broderie

## LES ATELIERS D'ÉCRITURE

### Les échappées belles : Écrire, lire, voyager, chanter... une alternative ludique pour créer du lien

Les vendredis | 14h à 15h45



# Vie des quartiers

## PERMANENCE NUMÉRIQUES \*\*

### PERMANENCES ADMINISTRATIVES

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

Les jeudis | 14h à 17h

### CAFÉS NUMÉRIQUES

#### Café E-Santé

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

Les jeudis 5 janvier, 16 février et 9 mars | 14h à 17h

## VOUS AVEZ LA PAROLE \*\*\*

### COMITÉ D'HABITANTS

#### Réunion de préparation de la fête de Gassicourt

Les mercredis 18 janvier, 15 février et 15 mars | 17h à 19h

#### Que faire pour améliorer la vie des habitants de Gassicourt ?

Lundi 6 février | 14h à 16h



# Seniors

## LES RENDEZ-VOUS DES SENIORS \*\*

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

### LES JEUDIS DE 14H À 16H

**12 janvier :**

Préparation et dégustation d'une galette des rois

**19 janvier :**

Atelier mémoire

**26 janvier :**

Atelier jeux  
« je joue le jeu »

**2 février :**

Atelier créatif (préparation du bal du printemps)

**9 février :**

Atelier mémoire

**16 février :**

Atelier santé

**9 mars :**

Atelier culturel  
« à la découverte des archives de Mantes »

**16 mars :**

Atelier mémoire

**23 mars :**

Atelier écriture et lecture à haute voix dans le cadre de la semaine de la Francophonie

**30 mars :**

Atelier santé :  
les dangers des écrans



# 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.

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

Les mercredis et vendredis sur rendez-vous, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.



# 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<sup>ème</sup> enfant de la fratrie et au-delà.