

# PROGRAMME DES CENTRES DE VIE SOCIALE

DU 7 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE 2021



Le maintien des événements  
est soumis à l'évolution de la  
situation sanitaire.



# Vie des quartiers

## JOURNÉE PORTES OUVERTES\*\*\*

ATELIERS – JEUX – EXPOSITIONS – CONCERTS – REPAS PARTAGÉS

CVS Peintres-Médecins | Vendredi 17 septembre  
De 16h à 21h

CVS de Gassicourt | Samedi 18 septembre  
De 14h à 20h30

CVS Aimé-Césaire | Samedi 18 septembre  
De 15h à 21h30

CVS Les Garennes | Samedi 18 septembre  
De 14h à 19h

## PERMANENCE ADMINISTRATIVE NUMÉRIQUE\*\*\*

*Démarrage d'une permanence d'aide administrative numérique pour vos diverses démarches : actualisation Pôle emploi, déclaration de ressources et demande de prestation CAF, prise de rendez-vous CAF, sécurité sociale...*

CVS Aimé-Césaire | Les lundis, à partir du 4 octobre  
De 9h30 à 12h

## SEMAINE BLEUE\*\*

### Conférence de lancement

*Faites connaissance avec les ateliers en partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France). Bien sur internet – L'équilibre en mouvement – Bien chez soi – Tremplin pour les jeunes retraités.*

Hôtel de Ville | Lundi 4 octobre  
De 9h30 à 11h

## Atelier bien-être « soin du visage : acceptation de son image »

CVS Les Garennes

Lundi 4 octobre  
De 14h30 à 16h30

## Atelier créatif : « broderie, bijoux, tricot »

CVS Peintres-Médecins

Lundi 4 octobre  
De 14h à 16h

## Atelier relaxation « bols chantants »

CVS Aimé-Césaire

Vendredi 8 octobre  
De 14h à 16h

## REPAIR CAFE\*\*\*

### Sensibilisation au développement durable

CVS de Gassicourt

Vendredi 22 octobre  
De 16h à 20h

## BAL D'AUTOMNE\*

### Animation musicale et goûter

*Inscription auprès des accueils des CVS*

CVS de Gassicourt

CVS Aimé-Césaire

CVS Peintres-Médecins

CVS Les Garennes

Vendredi 5 novembre  
De 14h à 18h

## SOIRÉE KARAOKE\*\*

CVS Aimé-Césaire

Vendredi 26 novembre  
De 19h à 21h

## JOURNÉE DU BÉNÉVOLAT\*\*

### Valorisation des bénévoles des CVS

CVS de Gassicourt

Vendredi 26 novembre  
De 10h à 16h

# JOURNÉE DE LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES\*\*\*

## **Théâtre suivi d'un débat au CVS de Gassicourt**

CVS de Gassicourt CVS Les Garennes		Lundi 29 novembre De 14h30 à 18h
---------------------------------------	--	-------------------------------------

## **Exposition « Cassandre et le minotaure »**

*Semaine du 29 novembre au 3 décembre.*

CVS Peintres-Médecins		Du 29 novembre au 1 <sup>er</sup> décembre matin
-----------------------	--	--

CVS Aimé-Césaire		Du 1 <sup>er</sup> décembre après-midi au 3 décembre
------------------	--	--

## **Débat au CVS Aimé-Césaire**

CVS Peintres-Médecins CVS Aimé-Césaire		Jeudi 2 décembre De 14h à 16h
---	--	----------------------------------

## **REPRÉSENTATION THÉÂTRALE\*\***

*Représentation théâtrale d'adolescents de votre quartier en collaboration avec le Collectif 12 : les jeunes s'expriment par le théâtre. Au Collectif 12 et/ou au Chaplin.*

CVS Peintres-Médecins		Samedi 4 décembre De 14h à 16h
-----------------------	--	-----------------------------------

## **REPAS DE FIN D'ANNÉE\*\***

*Repas partagé suivi d'une animation musicale et/ou d'un spectacle.*

CVS Aimé-Césaire		Vendredi 17 décembre De 19h à 23h
------------------	--	--------------------------------------

CVS Peintres-Médecins		Vendredi 17 décembre De 17h à 19h
-----------------------	--	--------------------------------------

CVS de Gassicourt		Vendredi 17 décembre De 19h à 22h30
-------------------	--	--

## SEMAINE DU GOÛT\*\*

Ateliers culinaires avec un chef cuisinier sur le thème des légumes d'hiver.

CVS de Gassicourt

11, 12 et 13 octobre  
De 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.

CVS de Gassicourt

Les mardis, à partir du 7 septembre  
De 14h à 16h30

CVS Peintres-Médecins

Les mardis, à partir du 14 septembre  
De 9h à 10h30

CVS Aimé-Césaire

Les jeudis, à partir du 7 octobre  
De 9h à 10h30

## GYMNASTIQUE\*

Atelier animé par l'Association Sportive Mantaise.

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

### Gym douce

CVS de Gassicourt

Les vendredis, à partir du 24 septembre  
De 9h à 10h

CVS Peintres-Médecins

Les lundis, à partir du 27 septembre  
De 9h à 10h30

CVS Aimé-Césaire

Les mardis, à partir du 28 septembre  
De 9h15 à 10h45

CVS Les Garennes

Les jeudis, à partir du 30 septembre  
De 9h à 10h30

### Gym tonique

CVS de Gassicourt

Les vendredis, à partir du 24 septembre  
De 10h à 11h

## ZUMBA\*

CVS Aimé-Césaire

Les mardis, à partir du 5 octobre  
De 19h à 20h30

CVS de Gassicourt

Les mercredis, à partir du 6 octobre  
De 19h à 20h30

## RELAXATION/BIEN-ÊTRE\*\*

*Une pause détente et bien-être vous attend.*

### Relaxation

CVS de Gassicourt

Les mardis 5 octobre, 9 novembre et 7 décembre  
De 9h30 à 11h

### Sophrologie adulte

CVS Les Garennes

Les jeudis 7, 14 et 21 octobre, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16  
décembre  
De 14h à 16h

## ESTIME DE SOI\*\*

*Atelier bien-être et revalorisation de soi.*

### Relaxation

CVS Les Garennes

Les vendredis 1<sup>er</sup> et 15 octobre, 12 et 26 novembre, 3 et 17  
décembre  
De 14h à 16h

## VÉLO\*\*

*Initiation au vélo pour débutant.*

CVS Les Garennes

Du vendredi 17 septembre au vendredi 1<sup>er</sup> octobre  
De 14h à 16h



# Santé

## MÉMOIRE\*\*

*Exercices mnémotechniques, ateliers de stimulation de la mémoire.*

CVS Les Garennes

Les mardis 5, 12 et 19 octobre, 9, 16, 23 et 30 novembre, 7 et 14 décembre  
De 13h45 à 15h45

CVS Peintres-Médecins

Les lundis 27 septembre, 18 octobre, 8 et 29 novembre  
De 14h à 16h

## INFORMATION COLLECTIVE\*\*

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

### Gynécologie

CVS Aimé-Césaire

Lundi 4 octobre  
De 14h30 à 16h

CVS Peintres-Médecins

Lundi 11 octobre  
De 14h30 à 16h

CVS Les Garennes

Lundi 18 octobre  
De 14h30 à 16h

### Auto-massage

CVS Peintres-Médecins

Lundi 8 novembre  
De 14h30 à 16h

CVS Aimé-Césaire

Mardi 9 novembre  
De 14h30 à 16h

CVS Les Garennes

Vendredi 19 novembre  
De 14h30 à 16h

## Diabète

CVS Aimé-Césaire	Mardi 7 décembre De 14h30 à 16h
CVS de Gassicourt	Mercredi 8 décembre De 14h30 à 16h
CVS Les Garennes	Vendredi 10 décembre De 14h30 à 16h



# Parentalité

## ESPACE PARENTS/ENFANTS\*\*

TEMPS CONVIVIAUX DE JEUX ET D'ÉCHANGES\*\*

### ENFANTS DE 0 A 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, contes... Pour connaître les activités proposées, contactez les CVS.*

CVS Peintres-Médecins	Les mercredis, à partir du 6 octobre De 14h à 16h30
CVS Aimé-Césaire	Les mercredis, à partir du 6 octobre De 14h à 16h
CVS de Gassicourt	Les mercredis 6, 13 et 20 octobre, 10, 17 et 24 novembre, 1 <sup>er</sup> , 8 et 15 décembre De 14h à 16h



## ENFANTS DE 0 A 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... Pour connaître les activités proposées, contactez les CVS.*

CVS Les Garennes

Les vendredis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 octobre, 12, 19 et 26 novembre,  
3, 10 et 17 décembre  
De 9h15 à 11h15

CVS Aimé-Césaire

Les jeudis 7 et 21 octobre, 4 novembre, 2 et 16 décembre  
De 10h à 11h30

CVS Peintres-Médecins

Les vendredis 8, 15 et 22 octobre, 12, 19 et 26 novembre, 3 et  
10 décembre  
De 10h à 11h30

## ESPACE PARENTS\*\*

*TEMPS D'ÉCHANGES SUR LE RÔLE DE PARENT*

*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

**Information sur les dispositifs proposés par le BIJ (Bureau Information Jeunesse)**

CVS Peintres-Médecins

Jeudi 23 septembre  
De 14h à 16h

### **Intervention d'une consultante en parentalité**

CVS Aimé-Césaire

Les jeudis 7 et 14 octobre, 18 et 25 novembre, 9 et 16  
décembre  
De 14h à 16h

### **Échanges sur « la relation entre parent et enfant pré-ado »**

CVS Peintres-Médecins

Les jeudis 21 octobre et 18 novembre  
De 14h à 16h

### **Échanges sur le fonctionnement du nouveau collègue (Lieu : dans le nouveau collège)**

CVS Peintres-Médecins

Jeudi 16 décembre  
De 14h à 16h

## CAFÉ DES PARENTS

CVS Les Garennes

Les mardis 28 septembre, 9 novembre et 7 décembre  
De 9h30 à 11h (*Intervention d'une consultante en parentalité*)

CVS de Gassicourt

Les vendredis 1<sup>er</sup> octobre, 5 novembre et 3 décembre  
De 9h à 11h

## PERMANENCES D'INFORMATION DES FAMILLES POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE

*En présence de partenaires du territoire*

CVS de Gassicourt

13, 14, 20 et 21 septembre  
Toute la journée

## SORTIES FAMILLES\*

### SORTIE CULTURELLE

#### Visite de la ferme d'Écancourt à Jouy-le-Moutier

CVS de Gassicourt

Mercredi 29 septembre  
Départ : 13h (Place Paul-Bert) – Retour : 19h



# Partageons nos savoirs

## COUTURE\*

CVS Aimé-Césaire

Du lundi au vendredi, à partir du 4 octobre  
De 9h à 11h et de 14h à 16h

### Inscriptions

CVS Les Garennes, lundi 27 septembre

CVS Peintres-Médecins, mardi 28 septembre

CVS Aimé-Césaire, mercredi 29 septembre

CVS de Gassicourt, jeudi 30 septembre

## NUMERIQUE\*\*

### UTILISATION DE LA TABLETTE

CVS Les Garennes

Les lundis 4, 11 et 18 octobre, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre  
De 15h à 16h

CVS de Gassicourt

Les mardis, à partir du 5 octobre  
De 15h à 16h

### MÉMOIRE

CVS Aimé-Césaire

Les mardis 12 octobre, 2 et 23 novembre  
De 14h à 16h

## CUISINONS ENSEMBLE\*\*

*Venez transmettre et partager vos savoir-faire culinaires.*

CVS Les Garennes

Les jeudis 7 et 14 octobre, 18 novembre, 2 et 9 décembre  
De 9h30 à 13h30

CVS Aimé-Césaire

Jeudi 2 décembre  
De 9h à 16h

## JARDINAGE\*\*

CVS de Gassicourt

Lundi 18 octobre  
De 14h à 16h

## DANSE / CHANT / CRÉATIONS\*\*

### DANSONS ENSEMBLE

*Initiation à la danse en ligne.*

CVS de Gassicourt

Les lundis, à partir du 4 octobre  
De 14h à 16h

## PROJET DE MUSIQUE

*Découverte des instruments à vent et chant.*

*En partenariat avec les écoles Coubertin et les Roses.*

CVS de Gassicourt

Les mardis 9 et 16 novembre  
De 9h30 à 11h

## CHANTONS ENSEMBLE

*En partenariat avec le Collectif 12*

CVS de Gassicourt

Les vendredis, à partir du 8 octobre  
De 14h à 16h

## CRÉATIONS

### Récup et Relook

CVS de Gassicourt

Les lundis, à partir du 4 octobre  
De 14h à 16h

### Tricot, bijoux et broderie

CVS Peintres-Médecins

Les lundis 15 novembre et 6 décembre  
De 14h à 16h

### Vie quotidienne

CVS Peintres-Médecins

Les lundis 11 octobre, 22 novembre et 13 décembre  
De 14h à 16h

## ENVIRONNEMENT

*Sensibilisation au tri sélectif et à son cadre de vie.*

CVS Peintres-Médecins

Vendredi 22 octobre  
De 14h à 16h



# Vous avez la parole

## PARLONS'EN\*\*

Espace d'écoute et d'échanges entre habitants.

CVS Peintres-Médecins	Les mardis 21 septembre, 19 octobre, 9 novembre et 7 décembre De 14h à 16h
CVS Les Garennes	Les vendredis 24 septembre et 17 décembre De 9h30 à 11h

*Vous participez à un atelier « théâtre », animé par une comédienne/metteuse en scène, et vous vous exprimerez sur la parentalité. Vous pourrez écrire et jouer des saynètes.*

CVS Aimé-Césaire	Les mardis, à partir du 5 octobre De 14h30 à 16h30
------------------	---

## PETIT DÉJEUNER\*\*

Présentation des actions et recensement des besoins et des thématiques pour parler des sujets d'actualité.

CVS de Gassicourt	Vendredi 10 septembre De 9h à 10h30
CVS Peintres-Médecins	Lundi 20 septembre De 9h à 10h30
CVS Aimé-Césaire	Jeudi 30 septembre De 9h à 10h30

## COMITÉ D'HABITANTS\*\*\*

CVS Aimé-Césaire	Mardi 30 novembre De 14h30 à 16h
------------------	-------------------------------------

## ATELIER D'EXPRESSION\*\*\*

Réalisation d'« une BD qui raconte le monde »

CVS de Gassicourt	8, 9 et 12 novembre De 14h à 16h
-------------------	-------------------------------------



# Animations seniors

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

## THÉ DANSANT\*\*

CVS de Gassicourt

Lundi 27 septembre  
De 14h à 17h (animation musicale suivie d'un goûter)

## LES RDV DES SENIORS\*\*

### Atelier mémoire

CVS de Gassicourt

Les jeudis 14 octobre, 25 novembre et 16 décembre  
De 14h à 16h

### Atelier bien-être

CVS de Gassicourt

Jeudi 18 novembre  
De 14h30 à 16h

### Atelier culinaire

CVS de Gassicourt

Jeudi 9 décembre  
De 14h à 16h

### Atelier écriture

*Découvrir et écrire à partir des voix féminines les plus contemporaines*

CVS de Gassicourt

21 octobre, 4, 21 et 22 novembre  
De 14h à 16h

### Atelier création de bijoux artisanaux

CVS de Gassicourt

Les jeudis 2 et 9 décembre  
De 14h à 16h

## Animations diverses

*Pour connaître les activités proposées, contactez le CVS.*

CVS Les Garennes

Les lundis 18 octobre, 8, 15 et 22 novembre, 13 décembre  
De 14h à 16h

## BIEN-ÊTRE\*\*

*Relaxation sonore avec des bols chantants, technique venant d'Asie.*

CVS Aimé-Césaire

Les lundis 8 novembre et 6 décembre  
De 14h à 16h

## LES ATELIERS DU PRIF\*\*

### Bien sur internet

*Comment envoyer un email ou réaliser des démarches en ligne en toute sécurité.*

CVS Aimé-Césaire

11 et 15 octobre, 4, 10, 15, 19, 22 et 29 novembre, 8 et 13 décembre.  
De 14h30 à 16h30

### Tremplin

*Destiné aux nouveaux retraités pour un accompagnement vers cette période de transition et de changement.*

CVS Aimé-Césaire

Pour connaître les dates, contactez le CVS  
De 14h30 à 16h30

## SORTIES CULTURELLES\*

### Musée de l'éventail

*Consacré aux éventails et à leur fabrication.*

CVS Aimé-Césaire

Jeudi 18 novembre  
Départ : 11h30 (Centre Commercial Lavoisier – Retour : 18h)



# Jeunesse

## THÉÂTRE\*\*

7 ateliers de techniques du théâtre qui aboutissent à une représentation.

CVS Peintres-Médecins

4, 15 et 22 septembre  
6, 13, 20 et 27 octobre  
13, 20, 24 novembre

De 14h à 18h  
De 14h à 16h  
De 14h à 17h

## SPORT\*\*

Découverte d'un sport choisi par les participants.

CVS Peintres-Médecins

Mercredi 29 septembre  
De 14h à 17h

## BIEN-ÊTRE\*\*

Relaxation sonore avec des bols chantants, technique venant d'Asie.

CVS Peintres-Médecins

Mercredi 1<sup>er</sup> décembre  
De 14h à 16h



# Services et partenaires

## MÉDIATEUR

Aide aux démarches administratives (uniquement sur RDV).

CVS Aimé-Césaire  
CVS Peintres-Médecins  
CVS Les Garennes

Du lundi au vendredi  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h



## ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES

**Apprentissage de la langue française** coordonné par le Pôle d'Apprentissage du Français.  
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.

## 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 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 Peintres-Médecins

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> lundis de chaque mois  
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

CVS Aimé-Césaire

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> lundis de chaque mois  
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

CVS Les Garennes

Les vendredis de chaque mois  
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  
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 un 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 (barbecue, repas champêtre...) : 3,40 € l'unité  
Repas festif (traiteur, repas avec animation, repas de fin d'année) : 6,40 € l'unité

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

LES CENTRES DE VIE SOCIALE SONT OUVERTS À TOUS LES HABITANTS

# 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

## CVS DE GASSICOURT

Place Paul-Bert

☎ 01 34 78 99 70

## CVS AIMÉ-CÉSAIRE

6, rue Boileau

☎ 01 30 63 36 75

## CVS PEINTRES-MÉDECINS

3, rue Godeau

☎ 01 30 33 00 33