

Programme

Seniors

1^{er} trimestre

2023



2023 © Ville de Mantes-la-Jolie

manteslajolie.fr



Edito

M adame, Monsieur,

Vous tenez entre vos mains le traditionnel programme des activités que vous concoctez le service Seniors de la Ville de Mantes-la-Jolie.

Vous y trouverez tout sur les prestations qui vous sont proposées, ainsi que les activités, les sorties, ou votre bien-être.

La politique en faveur des seniors, que nous remodelons actuellement **pour qu'elle corresponde parfaitement à vos attentes**, passe notamment par une réorganisation des services de la ville afin de mieux organiser les agents et leur permettre de **mieux répondre à vos différentes sollicitations**.

Comme vous le savez, depuis le 2 janvier 2023, la Ville de Mantes-la-Jolie a transféré votre service Seniors à l'Agora (254 boulevard du Maréchal Juin), à Gassicourt, entre le Val-Fourré et le Centre-ville. L'accueil du public est en cours de **réorganisation pour devenir plus efficace, conformément à nos engagements de campagne**. Toutes les démarches que vous effectuiez jusqu'alors à l'Hôtel de Ville et en Mairie de Quartier du Val Fourré doivent désormais être réalisées au sein d'un unique service dédié.

Les 8, 9 et 10 février, le très attendu repas des seniors se déroulera au parc des expositions Michel-Sevin. Il sera, pour vous tous, **un moment convivial qui vous permettra de vous retrouver dans une ambiance festive**.

Nous vous souhaitons, pour conclure, une très belle année 2023.

Adjointe aux Seniors,



Nadine WADOUX

Le Maire,



Raphaël COGNET

Ça déménage !!!

SERVICE SENIORS

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

📍 Agora

Du mardi au jeudi

9h > 12h & 14h > 17h

📍 Hôtel de Ville

Le vendredi

9h > 12h & 14h > 17h

(uniquement sur rendez-vous)

☎ 01 34 78 97 99

✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Présentation

Le Service Seniors répond aux besoins des Mantais de plus de soixante ans :

- Il assure la mise en place et la coordination de prestations, événements et animations afin de rompre l'isolement, de permettre le maintien à domicile et l'autonomie des seniors.
- La Résidence Autonomie Henri-Clerisse située au 2 et 4 rue Henri-Clerisse (établissement Social et Médico-social) est gérée par le service Seniors depuis Octobre 2008.

PRESTATIONS ET SERVICES

Portage de repas : permet le maintien à domicile en profitant de menus conçus par une diététicienne.

Téléassistance : véritable moyen de communication et d'alerte en cas de nécessité.

Inscription sur le fichier en cas d'alerte canicule.

Dispositif YES+ : rompre l'isolement et profiter de moments partagés.

Attribution de logement à la Résidence Autonomie Henri-Clerisse.



REJOIGNEZ LE « CLUB » !

Rencontrez-vous, partagez, échangez et bénéficiez de tarifs préférentiels.

Activités et ateliers sont proposés tout au long de l'année. Sorties, séances « bien-être », pratique d'un sport ou cours de cuisine, chacun pourra trouver de quoi se divertir !

Inscrivez-vous auprès du service seniors pour ne manquer aucune information et n'oubliez pas d'indiquer tout changement de coordonnées.

VOS INTERLOCUTEURS

Katia LANGOZ, Chef de Service

Basma BENBELKACEM et **Véronique GOMBERT**, Assistantes administratives

Gregory William LANGLAIS, Chargé d'animation et du partenariat

Karim OUZIN et **Fatima AMRAOUI**, Chargés de l'accueil et des prestations (téléassistance, portage de repas, transport)

Mariamou VAZELLES, Gestionnaire administrative et financière de la Résidence Autonomie Henri-Clerisse

Marie BRIGADEIRO et **Brigitte DIEUMEGARD**, Agents de lien social et surveillance à la Résidence Autonomie Henri-Clerisse

Les prestations



LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Permettant le maintien à domicile de nombreux seniors, cette prestation s'adresse à tous les seniors dès 60 ans. Les menus adaptés et gourmands sont conçus par une diététicienne. Avec le portage de repas la convivialité n'est pas oubliée puisque les seniors reçoivent régulièrement de petites attentions (anniversaires, beaujolais nouveau, loto de l'été...). Le dossier d'inscription est à retirer à l'accueil de l'Agora et de l'Hôtel de Ville ou par courriel à l'adresse suivante : service.seniors@manteslajolie.fr



LA TÉLÉASSISTANCE

Véritable moyen de communication et d'alerte en cas de besoin, ce système permet aux seniors mantais de rester à leur domicile le plus longtemps possible tout en bénéficiant d'une aide en cas d'urgence, mais également d'appels de convivialité. Le dossier d'inscription est à retirer à l'accueil de l'Agora et de l'Hôtel de Ville ou par courriel à l'adresse suivante : service.seniors@manteslajolie.fr



YVELINES ÉTUDIANTS SENIORS

Le plan YES+ à l'initiative du Conseil Départemental permet aux seniors qui le souhaitent de rompre leur isolement et de profiter de la compagnie d'un étudiant pour faire une marche, échanger, faire une partie de carte, mais également de bénéficier d'une aide réelle pour un accompagnement à des démarches en ligne ou apprendre à utiliser les nouvelles technologies...

Inscriptions : service.seniors@manteslajolie.fr

+ d'infos : yvelines.fr/yesplus



INFOS

☎ 01 34 78 97 99

✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Activités hebdomadaires

Il y a encore des places disponibles.

LUNDI

9h | Espace Paul-Bert
1, avenue Paul-Bert

Cours d'informatique :
Niveau perfectionnement
par des animateurs multimédias
(3 places)

13h | Espace Paul-Bert
1, avenue Paul-Bert

Cours d'informatique :
Niveau débutant
par des animateurs multimédias
(4 places)

14h15 | Espace Paul-Bert
1, avenue Paul-Bert

Cours d'informatique :
Niveau débutant
par des animateurs multimédias
(1 place)

9h30 > 11h30 et 15h > 17h | O Fil du temps
2, rue Henri-Rivière

Atelier couture
animée par NOEMIA
(6 places / atelier)

14h30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Chorale seniors
animée par les 4 Z'ARTS
(9 places)

MARDI

11h | Cinéma CGR
(Le premier mardi de chaque mois)
CGR
« **Ciné Seniors** »
Programmation page suivante

JEUDI

10h | Médiathèque Georges-Duhamel
(Le premier jeudi de chaque mois)
Square Brioussel-Bourgeois 
Atelier lecture et prêt de livre
(3 places)



INFOS

La participation aux ateliers est soumise à une inscription auprès du service Seniors et à la souscription annuelle de l'adhésion au tarif de 23€.



Événements

REPAS FESTIF DES SENIORS

8, 9 ET 10 FÉVRIER

À partir de 12h | Parc des expositions Michel-Sevin
Île l'Aumône



Raphaël Cognet, Maire de Mantes-la-Jolie et Nadine Wadoux, adjointe en charge des Seniors, ont le plaisir de vous convier au repas festif des Seniors. (400 places / jour)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire le plus facilement possible, un guichet unique sera mis en place à l'Agora du 9 au 13 janvier inclus.



PROGRAMMATION CINÉ SENIORS

(Le premier mardi de chaque mois)

11h | Cinéma CGR

JANVIER

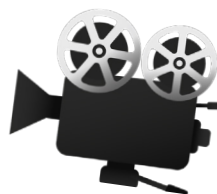
DOCTEUR ?

Film de Tristan Séguéla
avec Michel Blanc, Hakim
Jemili, Solène Rigot.

FÉVRIER

LE TEMPS DES SECRETS

Film de Christophe Barratier
avec Léo Campion (II),
Guillaume De Tonquédec,
Mélanie Doutey.



MARS

MES TRÈS CHERS ENFANTS

Film d'Alexandra Leclère
avec Josiane Balasko,
Didier Bourdon, Marilou
Berry.

Accès aux personnes à mobilité réduite

Transport assuré par la Ville de Mantes-la-jolie

Restons actifs ensemble

MERCREDI 22 FÉVRIER

14h30 > 16h | Musée de l'Hôtel-Dieu
1, rue Thiers

Atelier initiation à la linogravure

(Public adulte)



connaître les différentes technologies disponibles adaptées au maintien à domicile pour les seniors.



JEUDI 23 FÉVRIER

9h30 > 10h30 | 10h30 > 11h30

14h > 15h | 15h > 16h

Domaine du Mérantais
Magny-les-Hameaux



Escape game Odavie

(50 places)

Ce jeu a été conçu au sein d'un appartement type showroom et aménagé en aides techniques et en domotique. Le scénario du jeu est axé sur le thème du confort et de la sécurité au sein du logement. C'est un jeu de réflexion, captivant et immersif, par équipe de 5 personnes. Cette animation permet, au travers d'un parcours initiatique de résolutions d'énigmes de 45 min, de faire

MERCREDI 1^{ER} MARS

14h30 > 16h | Musée de l'Hôtel-Dieu
1, rue Thiers

Atelier de peinture pointilliste

Peindre à la manière de Maximilien Luce
(Public intergénérationnel)



MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Du mardi au jeudi à l'Agora de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- Le vendredi à l'Hôtel de Ville de 9h à 12h et de 14h à 17h **uniquement sur rendez-vous.**



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-jolie

Bien-être

LUNDI 23 JANVIER

9h30 > 11h | Agora - Salle E
254, boulevard du Maréchal Juin

Atelier autour du sommeil

« Le sommeil est un sujet de préoccupation majeur pour notre santé. Quelles sont les conséquences d'un mauvais sommeil sur notre corps ? Que peut-on faire pour l'améliorer ? »



MERCREDI 8 MARS

10h > 16h | Agora - Salle A
254, boulevard du Maréchal Juin

Journée de la femme

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, un salon éphémère dédié au bien-être des seniors sera mis en place.

JEUDI 16 MARS

9h30 > 14h | CVS Les Garennes
61, rue des Garennes



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.

INFORMATIONS JARDINS THÉRAPEUTIQUES

L'EPHAD *Le Chemin de la Rose* lance un appel à bénévoles dans le cadre de la mise en place de jardins thérapeutiques à partir du mois d'avril 2023 pour entretenir les espaces verts. Ce sera également l'occasion de partager un moment de convivialité ou un pique-nique aux beaux jours.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Du mardi au jeudi à l'Agora de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- Le vendredi à l'Hôtel de Ville de 9h à 12h et de 14h à 17h **uniquement sur rendez-vous.**



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-jolie

Sorties

Rejoignez le service Seniors afin de profiter de sorties organisées et encadrées avec une équipe toujours à votre écoute et un tarif privilégié.

VENDREDI 3 MARS

10h | Paris Expo - Porte de Versailles



Salon international de l'agriculture

(50 places)

Comme chaque année, le salon de l'agriculture s'installe porte de Versailles. Vous aurez la possibilité de déambuler dans les allées et découvrir des produits de nos régions et du monde.



JEUDI 23 MARS

10h | Paris Expo - Porte de Versailles - Hall 2.2



Salons des Seniors 2023

(50 places)

Ce salon est dédié au bien-être des seniors. Vous y découvrirez les outils essentiels pour prendre soin de vous, mentalement et physiquement.



ASSISTEZ À L'ÉMISSION « LES 12 COUPS DE MIDI »

Chaque jour, avec humour et dans la bonne humeur, trois nouveaux candidats affrontent le Maître de Midi en répondant à toutes sortes de questions culturelles et ludiques. Ils vont tous tenter de gagner jusqu'à 30 000 euros et décrocher la mystérieuse étoile aux cadeaux... avant que ne retentissent « Les 12 Coups de Midi » !

Pour assister à l'émission, inscrivez-vous auprès du service Seniors dès le mois de janvier. Vous serez recontactés pour un enregistrement qui aura lieu en mars ou avril de 16h30 à 21h30.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Du mardi au jeudi à l'Agora de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- Le vendredi à l'Hôtel de Ville de 9h à 12h et de 14h à 17h **uniquement sur rendez-vous.**



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-jolie

... et dans vos Centres de Vie Sociale

CVS DE GASSICOURT 📍 1, place Paul-Bert ☎ 01 34 78 99 70

Galette des rois Jeudi 5 janvier 14h > 16h Préparation et dégustation

Atelier créatif Jeudi 12 janvier 14h > 16h

Atelier mémoire Jeudis 19 janvier, 9 février et 16 mars 14h > 16h

Atelier jeux Jeudi 26 janvier 14h > 16h « Je joue le jeu »

Atelier créatif Jeudi 2 février 14h > 16h Préparation du bal de printemps

Atelier santé Jeudi 16 février 14h > 16h

Atelier culturel Jeudi 9 mars 14h > 16h Découverte des archives de Mantes

Atelier écriture et lecture à haute voix Jeudi 23 mars 14h > 16h
Dans le cadre de la semaine de la Francophonie

Atelier santé Jeudi 30 mars 14h > 16h Les dangers des écrans

Sortie au restaurant Vendredi 6 janvier 12h > 15h (Payant)

CVS PEINTRES-MÉDECINS 📍 3, rue Godeau ☎ 01 30 33 00 33

Atelier créatif Lundi 2 janvier 14h > 17h Création d'une carte de vœux

Galette des rois Lundi 9 janvier 14h > 17h

Atelier cuisine Lundi 16 janvier 14h > 17h Découverte des fruits et légumes de saison

Ateliers des 4 matières Lundi 23 janvier 14h > 17h Au centre d'arts Abel-Lauvray

Après-midi jeux de société Lundi 30 janvier 14h > 17h

Atelier bien-être Lundi 6 février 14h > 17h Expression corporelle

Atelier d'écriture Lundis 13, 20 et 27 février 14h > 17h

Dans le cadre d'une exposition lors de la Journée de la femme

Restitution des ateliers d'écriture Lundi 6 mars 14h > 17h Suivi d'un goûter

Activité manuelle Lundi 13 mars 14h > 17h

Après-midi dansante Lundi 20 mars 14h > 17h Suivi d'un goûter partagé

Atelier créatif Lundi 27 mars 14h > 17h Création d'un bouquet florale de saison

CVS AIMÉ-CÉSAIRE 📍 6, rue Boileau ☎ 01 30 63 36 75

Atelier relaxation Lundis 9 janvier, 6 février et 6 mars 14h30 > 15h30

Relaxation sonore avec bols chantants, tradition millénaire venant du Népal, d'Inde et du Tibet

Galette des rois Mardi 10 janvier 14h > 16h30 Public intergénérationnel

Après-midi jeux Jeudis 26 janvier et 9 mars 14h > 16h30

Atelier sur le sommeil Lundi 16 janvier 14h30 > 16h30 Public intergénérationnel

Réunion Santé Jeudis 19 janvier et 30 mars 14h30 > 15h30 Public intergénérationnel

CVS AIMÉ-CÉSAIRE 📍 6, rue Boileau 📞 01 30 63 36 75

Ateliers mémoire du PRIF

Réunion d'information **Lundi 23 janvier 10h > 12h**

Ateliers **Lundis 30 janvier, 6 et 13 février, 13 et 20 mars 10h > 12h**

Repas partagé **Mardi 7 mars 9h30 > 16h30** *Public intergénérationnel*

CVS LES GARENNES 📍 61, rue des Garennes 📞 01 30 63 36 50

Galette des rois **Jeudi 12 janvier 14h > 16h** *Public intergénérationnel*

Après-midi jeux traditionnels (jeux d'échec, scrabble...)

Samedi 18 février 14h > 18h *Public intergénérationnel*

Informations et inscriptions dans vos Centres de Vie Sociale



CONTACT

Service Seniors

service.seniors@manteslajolie.fr

01 34 78 97 99