



Programme Seniors 2023

AUTOMNE > HIVER

En
supplément
**LA SEMAINE
BLEUE**
À MANTES-LA-JOLIE

Le programme
en page 7

Plus d'infos sur
manteslajolie.fr

 **Mantes**
la Jolie



Le service Seniors a été profondément remanié pour être encore plus proche de vous.



Raphaël Cognet
Maire de Mantes-la-Jolie

Madame, Monsieur,

Depuis 1 an maintenant, nous avons, avec mon adjointe Nadine Wadoux, largement modernisé et renouvelé les services que nous vous offrons au quotidien. Le service Seniors a été profondément remanié pour être encore plus proche de vous. Et l'engouement que vous avez eu pour les animations du 1^{er} semestre montre que nous sommes sur le bon chemin.

La Ville vous accompagne, et vous pouvez aussi être acteur de son évolution ! Une palette de propositions s'offre à vous, que ce soit en sport, en culture, ou bien encore dans les centres de vie sociale sur lesquels vous pouvez concrètement agir. Pour encadrer ce soutien, nous lançons à la rentrée la Réserve Communale Citoyenne et Solidaire. Constituée de citoyens souhaitant s'investir au service de leur ville et fondée sur les principes du bénévolat, cette réserve permet à la commune de faire appel à des personnes désireuses d'apporter une contribution effective à un service public dans un but d'intérêt général (veille au bon déroulement d'événements, participation à des opérations solidaires ou encore aide à la gestion de crise).

Votre aide et votre engagement nous sont précieux afin de tenir cette promesse de campagne et de la mettre en œuvre : n'hésitez pas à nous rejoindre ! Vous trouverez toutes les réponses à vos questions auprès de votre service Seniors.

Amitiés



Nouveaux horaires !!!

Le service Seniors vous accueille

Agora

Du lundi au mercredi : 9h > 12h et 13h30 > 17h
Le vendredi de 9h > 12h et 13h30 > 16h30
Sans rendez-vous / Fermeture le jeudi

Hôtel de Ville

Permanence le mercredi : 9h > 12h
Uniquement sur rendez-vous

Mairie de quartier de Gassicourt

Permanence le mardi : 13h30 > 17h
Uniquement sur rendez-vous

Inscriptions aux activités, sorties et à la Semaine Bleue

AGORA

Le mardi 12 septembre de 9h > 12h et de 13h30 > 16h30

Hôtel de Ville

Le mercredi 13 septembre de 9h > 12h et de 13h30 > 16h30

Renseignements

Aux heures d'ouverture des permanences

01 34 78 97 99

service.seniors@manteslajolie.fr



C'est quoi le service Seniors ?

Un service dédié pour répondre aux besoins des Mantais de plus de soixante ans.

PRÉSENTATION

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 + de 60 ans.

La Résidence Autonomie Henri-Clérisse située au 2 et 4 rue Henri-Clérisse (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 registre confidentiel des personnes vulnérables** pour contact en cas d'alerte canicule, grand froid ou pandémie.
- ✓ **Dispositif YES+**
Rompre l'isolement et profiter de moments partagés
- ✓ **Attribution de logement**
à la Résidence Autonomie Henri-Clérisse

Rejoignez-nous !

Rencontrez-vous, partagez, échangez et bénéficiez de tarifs préférentiels. Activités et ateliers sont proposés tout au long de l'année. Sorties, spectacles ou pratique d'un sport, 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.

23€ Adhésion annuelle

Vos interlocuteurs

Service Seniors
✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Nadine WADOUX Adjointe aux Seniors
✉ nwadoux@manteslajolie.fr



Les prestations



Le portage de repas à domicile

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. À partir du 1^{er} septembre 2023, un nouveau prestataire assure ce service. Saveurs et Vie aura le plaisir d'égayer vos papilles.



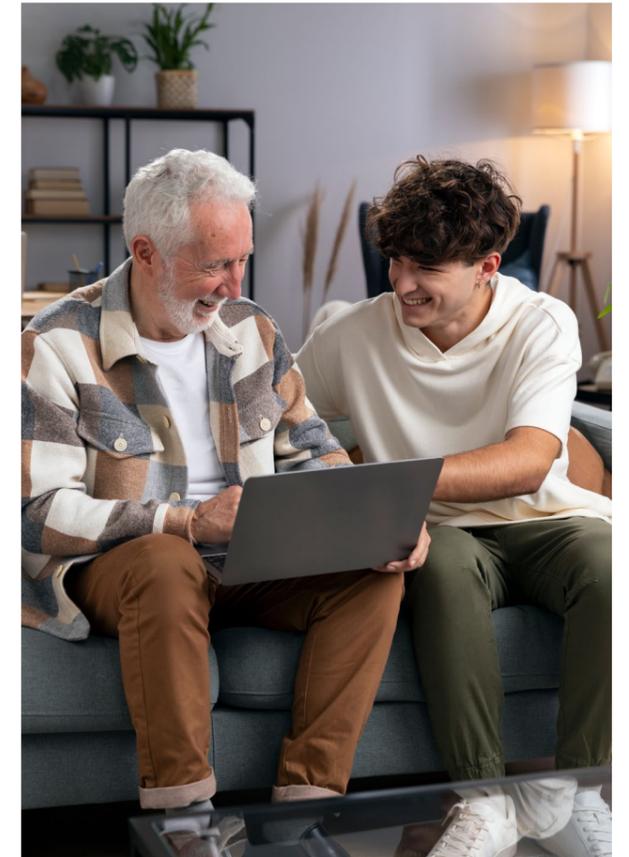
La téléassistance

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.

+ D'INFOS

☎ 01 34 78 97 99 ✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Les dossiers d'inscription sont à retirer à l'accueil de l'Agora, de l'Hôtel de Ville et de la mairie de Gassicourt ou par courriel à l'adresse suivante : service.seniors@manteslajolie.fr



Yvelines Étudiants Seniors

Le plan YES+ 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 cartes, mais également de bénéficier d'une aide dans leurs démarches en ligne et dans l'apprentissage des nouvelles technologies...

+ d'infos : yvelines.fr/yesplus

Activités hebdomadaires

 **Nombre de places limitées**

LUNDI

9h30 > 10h30

CVS de Gassicourt

1, place **ANNULÉ**

Info **niveau débutant**

Animé par Jean-Charles (8 places)

11h > 12h30

CVS de Gassicourt

1, place **ANNULÉ**

Info **niveau intermédiaire**

Animé par Jean-Charles (8 places)

14h > 15h30

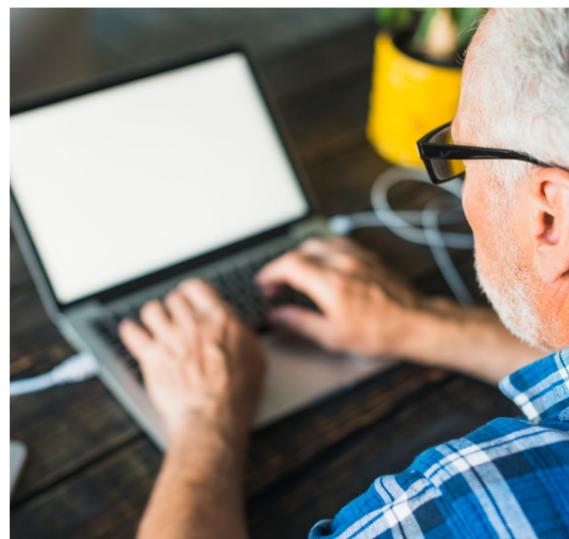
CVS de Gassicourt

1, place **ANNULÉ**

Info **expert**

Animé par Jean-Charles (8 places)

Réunion d'information et test d'évaluation le lundi 2 octobre aux horaires des cours.



14h > 15h30

Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

Chorale Seniors

Animée par Julie (30 places)

Le premier cours aura lieu le 18 septembre 2023.

MARDI

Tablette et Smartphone

Résidence Henri-Clerisse

4, rue **ANNULÉ**

Animé **(places / Séance)**

Vous pouvez venir avec votre matériel ou

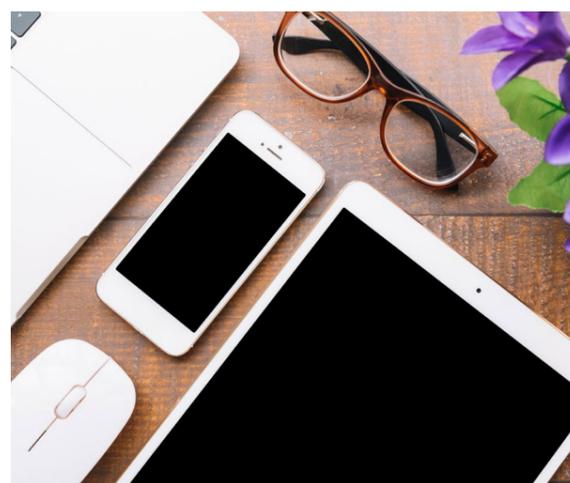
utiliser celui mis à disposition par l'animateur.

Le premier cours aura lieu le mardi 3 octobre

2023.

9h15 > 10h45 (réservé aux débutants)

11h > 12h30 (réservé aux initiés)



11h | **Cinéma CGR**

Ciné Seniors

Le premier mardi de chaque mois

Séances sélectionnées pour vous suivies d'un moment d'échange et de partage autour d'un thé ou d'un café.

Première séance diffusée le mardi 3 octobre 2023.

(100 places)

MERCREDI

9h > 10h & 10h30 > 11h30

Les maisons Marianne

8, rue Serge-Noyer

Cours de yoga adapté

Animé par Alexis

Venez découvrir cette activité le mercredi 4

octobre lors de la Semaine Bleue.

(10 places / séance)



14h > 16h30

! changement

8, rue Serge-Noyer →

Jeux de société

Animé par le service Seniors

(25 places)

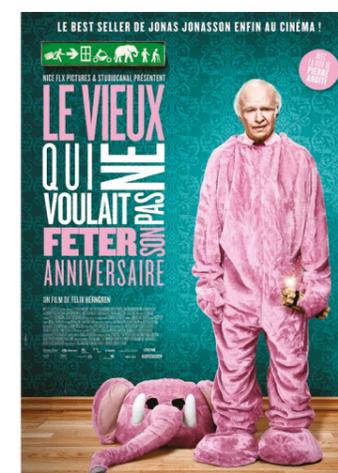
14h

Résidence

Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

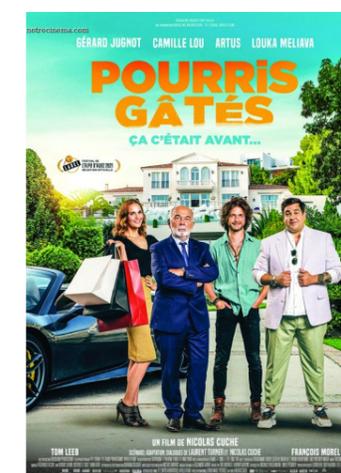
Programmation



OCTOBRE

LE VIEUX QUI NE VOULAIT PAS FÊTER SON ANNIVERSAIRE

Film de Félix Herngren avec Robert Gustafsson, Mia Skäringer et Iwar Wiklander



NOVEMBRE

POURRIS GÂTÉS

Film de Nicolas Cuche avec Gérard Jugnot et Camille Lou



DÉCEMBRE

LE GRAND CIRQUE

Film de Booder et Gaëlle Falzerana avec Booder et Gérard Giroudon

14h > 16h30
Les maisons Marianne
 8, rue Serge-Noyer
Loisirs créatifs
 Animé par Lakshmi
 (15 places)



14h > 15h30
Les maisons Marianne
 8, rue Serge-Noyer
Tablette et Smartphone
 Animé par Jean-Charles
 Vous pouvez venir avec votre matériel ou
 utiliser celui mis à disposition par l'animateur.
 (10 places)



JEUDI

10h > 11h
Résidence Henri-Clerisse
 4, rue Henri-Clerisse
Cours de yoga adapté
 Animé par Alexis
 Venez découvrir cette activité le mercredi 4
 octobre lors de la Semaine Bleue.
 (10 places)

VENDREDI

10h > 12h
Médiathèque Georges-Duhamel
 Square Brioussel-Bourgeois
Les Mémoires Vives
 Le premier vendredi de chaque mois
 (30 places)
LE PETIT +
 La médiathèque propose également un
 emprunt de livres et de documents à l'issue
 de l'atelier.



INFO

La participation aux
 activités est soumise
 à une inscription
 auprès du service
 Seniors (sur place aux
 horaires d'ouverture
 des permanences)
 et à la souscription
 annuelle de l'adhésion
 au tarif de 23€.

SEMAINE BLEUE 2023

DU 2 AU 8
 OCT



*Vieillir ensemble,
 une chance à cultiver*

Plus d'infos sur
manteslajolie.fr

Semaine bleue

LUNDI 2 OCTOBRE

09H15 > 10H15 · ARTS MARTIAUX CHINOIS TAICHUAN ET QIGONG
Salle de danse, Gymnase de la Plaine des Sports de BUCHELAY. 10 places.

Découverte du Qi GONG : étirements, équilibres, mobilité douce des articulations, respiration consciente. Pratique du Qi Gong debout.

09H30 > 11H00 · DES MAINS À LA CONFITURE
Crèche Pain d'Épices | 37, Bd Georges-Clémenceau. 6 places.

Atelier décoration de pots à confiture et confection de confitures.



10H > 12H30 · IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR JOUER
Ludothèque Chopin | 1, rue Frédéric-Chopin. 10 places.

Proposition de jeux sur un espace mutualisé avec les tout-petits.

10H > 11H30 · EXPRIMEZ-VOUS À TRAVERS LA POTERIE
Crèche Pain d'Épices | 37, Bd Georges-Clémenceau. 4 places.

Les participants à cet atelier doivent également s'inscrire à la seconde date du vendredi 6 octobre.

10H15 > 11H30 · ATELIER ÉQUILIBRE
Maison de retraite Léopold Bellan | 8 rue Castor. 8 places.
(Demander Eléonore SOUQUET)

Animé par une psychomotricienne, cet atelier vous propose des conseils pratiques autour de la prévention des chutes et des exercices visant au maintien de vos capacités d'équilibre.

14H > 16H · SPECTACLE D'ACCORDÉON
Maison de retraite Léopold Bellan | 8 rue Castor. 10 places.

14H30 > 17H · ATELIER CULINAIRE « ÉVEIL DES PAPILLES »
CVS Peintres-Médecins | 3, rue du Docteur Godeau. 12 places.

Pratique et dégustation d'une recette de cuisine.



14H30 > 15H30 · ATELIER DE RELAXATION « BOL CHANTANT »
CVS Aimé-Césaire | 6, rue Boileau. 15 places.



MARDI 3 OCTOBRE

09H30 > 10H30 · ATELIER PEINTURE
École maternelle Les Violettes | 7, rue René-Duguay-Trouin. 5 places.

Fabrication de peinture maison avec et sans eau. Les créations seront exposées lors de la Grande Lessive le 19 octobre 2023.

10H > 11H30 · VISITE COMMENTÉE DU PAVILLON DUHAMEL
Pavillon Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois. 25 places.

Le pavillon Duhamel, autrefois musée, est construit par l'architecte Maurice Nalet. Il a reçu, en 2018, le label Patrimoine d'Intérêt Régional de la Région Île-de-France, grâce à sa richesse décorative. Visite générale sur son histoire et son architecture.

10H > 12H · À LA DÉCOUVERTE DES CONTES AMÉRINDIENS
Médiathèque Georges Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois. 50 places.

La conteuse, Maryline Déhée, vous fera découvrir l'univers poétique et tout en sagesse des contes amérindiens. Les mythes et les contes amérindiens sont traditionnellement un moyen de transmettre les enseignements spirituels et les coutumes, de génération en génération.

14H > 16H · ATELIER DE CUSTOMISATION D'UN SEIN
Médiathèque Georges Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois. 12 places.

À l'occasion d'Octobre Rose et dans le cadre du mois de sensibilisation aux campagnes de prévention du Cancer du sein, des médiathécaires proposeront aux seniors un atelier d'arts plastiques avec la réalisation d'un tableau avec un moulage de sein en plâtre. Cette animation sera aussi l'occasion de lancer la marche Rose et de débattre sur ce sujet délicat pour présenter le travail formidable de ces associations.

14H > 15H30 · SPECTACLE DE VIOLON
Maison de retraite Léopold Bellan | 8, rue Castor. 10 places.



MERCREDI 4 OCTOBRE

09H > 10H & 10H30 > 11H30 · SÉANCE DÉCOUVERTE DE YOGA ADAPTÉ
Les Maisons Mariannes | 8, rue Serge-Noyer. 10 places.

10H > 12H · ESCAPE GAME
Minos Evasion | 2, avenue de la République. 24 places.

L'escape game est un jeu d'entraide. Les participants se retrouvent dans une salle décorée en fonction de la thématique (château, prison, bateau de pirates...) et doivent mener l'enquête pour résoudre en un temps limité les énigmes afin de s'échapper. L'escape game permet à tous les publics de s'évader de leur quotidien et de passer un moment amusant et stimulant.



Accès aux personnes à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-Jolie

□10H > 12H · VISITE VIRTUELLE « LE MARAIS »

Cinéma CGR | Place Henri-Dunant. 100 places.

Les hôtels particuliers du XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècle, les nombreux magasins de luxe et les falafels font du Marais l'un des quartiers les plus fréquentés de Paris. Et s'il y avait bien plus à voir ? Venez plonger au cœur de ce lieu incomparable pour y découvrir son incroyable histoire !



□10H > 12H · PRÉSENTATION ET DÉMONSTRATION DU DISPOSITIF DE TÉLÉASSISTANCE

AGORA | 254, boulevard du Maréchal-Juin. (Atelier en accès libre).

À l'occasion de cette Semaine Bleue, l'Agence AutonomY et Tunstall Vitaris vous présentent le service de téléassistance et vous explique en quoi ce dispositif favorise le maintien à domicile, apporte sécurité et confiance même à l'extérieur, lutte contre l'isolement et permet du répit aux proches aidants ». Vous aurez la possibilité de découvrir le matériel de téléassistance ainsi que ses options. Venez nombreux rencontrer et découvrir le service Seniors.



□10H > 12H · ATELIER CULINAIRE

Maison de retraite Léopold-Bellan | 8, rue Castor. 6 places.

Réalisation d'une quiche « chèvre-épinards » accompagnée de sa salade d'endives gourmande.



□11H > 12H · SÉANCE DÉCOUVERTE DE YOGA ADAPTÉ

Île aux Dames | Allée Éric-Tabarly (entrée face à l'ASM Voile). 10 places.

□14H > 16H · ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

« FRESQUE PUZZLE ARTISTIQUE - GRAND FORMAT »

CVS de Gassicourt - Salle de Quartier | 1, place Paul-Bert. 20 places.

Création d'un puzzle géant (œuvre collective) sur le thème de la nature et restitution.



□15H > 16H30 · ATELIER FLORAL « COMPOSITION D'UN TERRARIUM »

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse. 15 places.

Moderne et décoratif, le terrarium de plantes est très en vogue. Ce mini jardin sous verre facile d'entretien et à la croissance lente apportera une touche verte à votre intérieur.

JEUDI 5 OCTOBRE

□9H30 > 11H · ATELIER DE JARDINAGE CRÉATIF

« DE LA DÉCORATION À LA POUSSE »

Crèche Pain d'Épices | 37, Bd Georges-Clémenceau. 6 places.

Décoration de pochettes à graines dégradables et mise en pot de graines.

□9H30 > 11H30 · RENCONTRE « SANTÉ-SENIORS »

AGORA | 254, boulevard du Maréchal-Juin. 100 places.

La Ville de Mantes-la-Jolie regorge de dispositifs en Santé, mais ils ne sont pas toujours connus les uns des autres. Le but de cette rencontre est de promou-



voir l'accès aux droits et aux soins, de permettre aux dispositifs existants de se faire connaître et ainsi favoriser l'interconnaissance.

□9H30 > 11H · GYMNASTIQUE DOUCE

CVS Les Garennes | 61, rue des Garennes. 10 places.

Renforcement des muscles en profondeur et amélioration des postures.



□10H > 12H · LA MÉDIATHÈQUE FAIT SON CINÉMA :

« PROJECTION MYSTÈRE »

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Briussel-Bourgeois. 30 places.

Projection d'un film suivi d'un quizz et d'échanges.

□10H15 > 11H30 · ATELIER ÉQUILIBRE

Maison de retraite Léopold-Bellan | 8, rue Castor. 8 places.

(Demander Eléonore SOUQUET)

Animé par une psychomotricienne, cet atelier vous propose des conseils pratiques autour de la prévention des chutes et des exercices visant au maintien de vos capacités d'équilibre.

□10H30 > 11H30 · ARTSMARTIAUXCHINOISTAICHICHUANETQIGONG

Salle de danse, Gymnase de la Plaine des Sports de BUCHELAY 10 places.

Sport – Santé, activité physique adaptée. Étirements, équilibres, mobilité douce des articulations, respiration consciente. Pratique debout et assise.

□12H > 17H · JOURNÉE « GUINGUETTE ALSACIENNE »

« Chez Gégène ». 50 places.

11h - Départ de Mantes-la-Jolie en car.

13h30 - Déjeuner dansant.

17h - Départ de Joinville-le-Pont.



□14H > 15H30 · SKETCH « LAISSEZ-MOI RIRE »

CVS de Gassicourt | 1, place Paul-Bert. 30 places.

Création d'un puzzle géant (œuvre collective) sur le thème de la nature et restitution.



□14H > 17H · APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ ET PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION « LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES »

Local des Petits Frères des Pauvres | 34, rue Thiers. 12 places.

□14H > 16H · SOPHROLOGIE

CVS Les Garennes | 61, rue des Garennes. 10 places.

Technique permettant de retrouver un état de bien-être.



□14H > 16H · ATELIER SCRAPBOOKING

Maison de retraite Léopold Bellan | 8, rue Castor. 10 places.



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

□14H30 > 16H30 · INITIATION À LA MUSIQUE ET AUX DIFFÉRENTS INSTRUMENTS

Ateliers CHOPIN | 1, rue Claude-Debussy. 10 places.

Les participants à cet atelier pourront s'initier aux différents instruments de musique (batterie, piano, guitare...) encadré par un animateur. Cette initiation sera suivie de l'enregistrement d'une chanson de leurs choix.

□16H > 16H55 · ARTS MARTIAUX CHINOIS TAI CHI CHUAN ET QI GONG

Salle de danse au rez-de-chaussée, Espace Brassens | 18, rue de Gassicourt. 10 places.

Sport – Santé, activité physique adaptée. Étirements, équilibres, mobilité douce des articulations, respiration consciente. Pratique debout et assise.

VENDREDI 6 OCTOBRE

□10H > 12H · ATELIER MÉMOIRE « LES MÉMOIRES VIVES »

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois. 30 places.

Cet atelier vise à solliciter les fonctions sensorielles, éveiller les réminiscences et souvenirs.

□14H > 16H · ATELIER BIEN-ÊTRE

CVS Les Garennes | 61, rue des Garennes. 8 places.

Revalorisation de soi et pause détente.

□14H30 > 15H30 · VISITE DE L'EXPOSITION TEMPORAIRE « RAYMOND MARABOUT », UN ARCHITECTE ART DÉCO À MANTES-LA-JOLIE

Musée de l'Hôtel-Dieu | 1, rue Thiers. 25 places.

Deuxième volet du cycle d'expositions consacrée à l'architecture de la Ville, l'exposition Raymond Marabout, un architecte Art Déco à Mantes-la-Jolie, retrace la vie et la carrière de cet homme, son rôle pour la Ville et l'architecture de l'entre-deux-guerres.

□17H > 18H · LECTURES THÉÂTRALISÉES

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois. 50 places.

À l'occasion d'Octobre Rose et dans le cadre du mois de sensibilisation aux campagnes de prévention du cancer du sein, des adhérentes de la Note Rose proposeront aux seniors des lectures théâtralisées autour de cette thématique. Cette animation sera aussi l'occasion de lancer la Marche Rose et de débattre sur ce sujet délicat pour présenter le travail formidable de ces associations.

□15H > 18H · THÉ DANSANT

Les Maisons Mariannes | 8, rue Serge Noyer. 40 places.

SAMEDI 7 OCTOBRE

□12H > 13H · SPECTACLE « SUIVEZ LA VOIX » (ANIMÉ PAR LES 4 Z'ARTS)

Parvis de l'Hôtel de Ville | 31, rue Gambetta. Venez nombreux.

Spectacle intergénérationnel rassemblant l'ensemble des chorales des 4 Z'arts.

□16H > 18H · RENCONTRE ET DÉDICACES AVEC L'AUTEURE DALILA RAPOSO

Médiathèque Aragon | Place Mendès-Frances. 70 places.

Dalila Raposo, native de Mantes-la-Jolie, revient dans un livre poignant sur son enfance et sa vie bouleversées par la maladie de sa mère, disparue en 2010 à 67 ans. « Putain de Parkinson » est le voyage initiatique de la petite fille réservée qu'était Dalila Raposo, toujours accrochée à la main de sa mère comme à la dernière bouée sur le Titanic. Elle a été très tôt confrontée aux affres de la vie, à la précarité, à la maladie, aux responsabilités. Elle s'est muée au fil du temps et des épreuves en une femme résiliente, combative, libre, sensible, toujours tournée vers les autres, et en fait le témoignage dans ce roman. Ce dernier, en plus d'être un hommage à sa maman, est un périple intérieur poignant, sincère et inspirant lorsque l'on traverse bien des tourments.

□20H30 > 22H00 · SPECTACLE « ERIC TOULIS » (ANIMÉ PAR LES 4 Z'ARTS)

Espace Brassens | 18, rue de Gassicourt. 50 places.

Voilà déjà une bonne dizaine d'années que Éric Toulis s'est affranchi

de son passé «d'Escrocs» justement, et si son public a bien voulu l'absoudre, ce n'est peut-être pas tout à fait par hasard. C'est qu'en bon saltimbanque, Eric Toulis s'y connaît pour emballer son monde. Il cultive une apparente facilité à passer de la guitare à la trompette, contorsionne sa voix dans ses talents innés d'imitateur et se balade comme un funambule sur le fil de ses chansons. C'est qu'à la base se trouve un vrai musicien, et l'affaire aurait pu en rester là si Eric Toulis n'avait pas les mêmes dispositions pour l'écriture et la composition. Une aisance qui n'en finit pas de séduire son ami de toujours, Bénabar.

DIMANCHE 8 OCTOBRE

□14H > 18H · CLÔTURE DE LA SEMAINE BLEUE · LOTO

Salle des Îles | L'Île l'Aumône – 2, Allée des Îles Éric-Tabarly. 70 places.

Venez clôturer cette Semaine Bleue autour d'un loto divertissant et animé par Laetitia de Showtail Light.

INFO

Les activités de la Semaine Bleue vous sont proposées à titre gratuit. Profitez de cette semaine pour tester et découvrir de nouvelles activités.

Inscriptions :

12 septembre > Agora & 13 septembre > Hôtel-de-Ville. 9h > 12h & 13h30 > 16h30



Accès aux personnes à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-Jolie



Accès aux personnes à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-Jolie



CENTRES DE VIE SOCIALE

CVS PEINTRES-MÉDECINS

Atelier culinaire
LUNDI 2 OCTOBRE
14h > 17h | Dans le cadre de la semaine bleue

Ateliers numérique
Ateliers mémoire
TOUS LES LUNDIS À PARTIR DU 9 OCTOBRE
14h30 > 16h30 |

Atelier récréatif
LES LUNDIS 16 OCTOBRE ET 27 NOVEMBRE
14h > 17h | Initiation au collage sur bois

Atelier manuel
LUNDI 9, 23 OCTOBRE, 27 NOVEMBRE ET 4 DÉCEMBRE
14h > 17h

Jeux de société
LUNDI 30 OCTOBRE
14h > 17h

Ateliers culinaires
LUNDIS 13 NOVEMBRE ET 11 DÉCEMBRE
14h > 17h | Thème : Cuisine du monde (animé par un chef cuisinier)

Après-midi dansante
Suivi d'un goûter.
LUNDI 18 DÉCEMBRE
14h > 17h

Cinéma CGR
MARDI 26 DÉCEMBRE
RDV 14h devant le cinéma

CVS AIMÉ-CÉSAIRE

Ateliers relaxant aux bols chantants
LUNDIS 2, 9 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE ET 4 DÉCEMBRE
14H30 > 15H30

Les jeudis des seniors

CVS DE GASSICOURT

Café solidaire
5 OCTOBRE
14h > 16h | Discuter du programme autour d'un café gourmand

Atelier nutrition
12 OCTOBRE
14h > 16h | Idées reçues sur le jeûne intermittent et autres régimes restrictifs

Atelier mémoire
19 OCTOBRE ET 7 DÉCEMBRE
14h > 16h

Transformez vos déchets en création.
26 OCTOBRE
14h > 16h

Après-midi détente autour d'un film
2 NOVEMBRE
14h > 16h | Le film sera choisi au préalable par les habitants

Blind test chansons
16 NOVEMBRE
14h > 16h | Avec le mot RÊVE en français ou d'autres langues

Création de vos bijoux
30 NOVEMBRE
14h > 16h | À la pâte fimo

Préparation et installation pour la fête de fin d'année
14 DÉCEMBRE
14h > 16h

Sortie restaurant de votre choix
21 DÉCEMBRE
14h > 16h | À la charge de chaque participant

Retrouvez le programme complet des Centres de Vie Sociale sur manteslajolie.fr

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS DANS VOS CVS

CVS DE GASSICOURT ☎ 1, place Paul-Bert ☎ 01 34 78 99 70 / CVS PEINTRES-MÉDECINS ☎ 3, rue Godeau ☎ 01 30 33 00 33
CVS AIMÉ-CÉSAIRE ☎ 6, rue Boileau ☎ 01 30 63 36 75 / CVS LES GARENNES ☎ 61, rue des Garennes ☎ 01 30 63 36 50

Evénement



JEUDI 16 NOVEMBRE
12h > 15h

Salle des Îles | L'Île l'Aumône
2 Allée des Îles Éric-Tabarly

DÉGUSTATION DU BEAUJOLAIS NOUVEAU

La fête du Beaujolais Nouveau est LE rendez-vous international du mois de novembre ! Chaque année, le 3^{ème} jeudi de novembre est attendu ! Alors nous vous attendons pour célébrer son arrivée !

Tarif 5,30 euros 🚌
(50 places)

Association Club des Aînés



JEUDI 14 SEPTEMBRE

14h
Salle des Îles
Île l'Aumône

THÉ DANSANT

Tarif 18 €

Inscriptions ☎ 06 84 56 78 03 ☎ 34, rue Porte aux Saints

Permanence de l'association : Mardi de 14h à 15h50 et jeudi de 14h à 15h50

🚌 Transport compris dans la prestation

S'inscrire auprès du service Seniors

c'est profiter de
sorties organisées
et encadrées avec
une équipe toujours
à votre écoute et
un tarif privilégié

Plus d'infos :

 **01 34 78 97 99**

 service.seniors@manteslajolie.fr

RESTONS EN CONTACT !

N'oubliez pas de mettre
à jour vos coordonnées
auprès du service
Seniors afin de recevoir
le coupon d'inscription
au Colis des Seniors.

