Programme Seniors 2025

AVRIL > AOÛT

2025 © Ville de Mantes-la-Jolie

manteslajolie.fr

Mantes la Jolie

La ville poursuit sa transformation à travers de nombreux projets

Raphaël Cognet
Maire de Mantes-la-Jolie
Président du CCAS

Mantes-la-Jolie une ville en mouvement

Voici votre tout nouveau programme d'activités et de sorties, pensé spécialement pour vous ! Grâce au renforcement du service Seniors sur lequel nous œuvrons, avec Nadine Wadoux depuis 2022, nous sommes heureux de pouvoir vous proposer de nouvelles animations pour que vous profitiez pleinement de cette saison.

Par ailleurs, la ville poursuit sa transformation à travers de nombreux projets.
Le centre-ville se modernise et d'ici quelques jours, vous pourrez profiter de places plus vertes et accueillantes.
Les travaux de réaménagement de la place Paul-Bert à Gassicourt sont achevés, tandis que ceux de la place Sainte-Anne avancent à grands pas.
Le square Brieussel est également en train de devenir un nouvel espace de respiration pour la ville.
Au Val Fourré, le renouvellement urbain se poursuit, et comme nous l'avions promis, nous modernisons le service public aux Mantais avec notamment, l'ouverture d'une Maison France Services à Gassicourt, et la rénovation de l'Hôtel de Ville pour mieux vous accueillir dès le 6 septembre prochain.

Offrir un accueil efficace à chaque administré reste une priorité, afin que chacun puisse accéder facilement aux services de sa mairie.

Amitiés

Raphaël COGNET
@raphaelcognet
raphael.cognet

Nos horaires !!!

Le Service Seniors vous accueille

Agora

Du lundi au mercredi : 9H > 12H et 13H30 > 17H

Le vendredi : 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

Renseignements

Aux heures d'ouverture des permanences

01 34 78 97 99

service.seniors@manteslajolie.fr

INSCRIPTIONS AUX SORTIES

Jeudi 3 avril

9H > 12H & 13H30 > 16H30

Agora, Espace Paul-Bert et Hôtel de Ville

Le Service Seniors

Le Service Seniors répond 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 seniors.

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 nominatif des personnes vulnérables**
Permet de garder le lien en cas de plan grand froid ou de fortes chaleurs.

✓ **Logement**
La résidence Autonomie Henri-Clérisse offre des logements adaptés aux seniors autonomes de 60 ans et plus.

✓ **Minibus à la demande**
Favorise la participation aux animations.

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 !

Adhésion annuelle 23€

Vos interlocuteurs

Service Seniors
service.seniors@manteslajolie.fr

Nadine WADOUX Adjointe aux Seniors
nwadoux@manteslajolie.fr

Le saviez vous ?

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...).

La téléassistance

Véritable moyen de communication et d'alerte en cas de besoin, ce système permet également 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 minibus à la demande

Il permet de favoriser la participation des seniors aux animations portées par la ville, développer l'autonomie et assurer une veille sociale dans le cadre d'un accompagnement régulier. Ce minibus déposera la personne et reviendra la chercher à l'horaire convenu.

Jours et horaires du service transport à la demande :
Du lundi au vendredi 9H > 12H et 13H30 > 16H30 (fermé le jeudi).

Comment bénéficier d'un transport à la demande :

- Être inscrit auprès du pôle Seniors.
- Avoir plus de 60 ans.
- Être domicilié à Mantes-la-Jolie.
- Ne pas disposer, soit temporairement, soit à titre permanent, de moyens de transport personnels ou solutions de transports en commun adaptées à ses besoins.
- Contacter l'agent de proximité Seniors aux horaires d'ouverture du CCAS **06 64 73 74 14.**
- Réserver au moins 72h à l'avance (sous réserve de créneaux disponibles).

+ D'INFOS

01 34 78 97 99

service.seniors@manteslajolie.fr

Dossiers d'inscription à retirer à l'accueil de l'Agora, de l'Hôtel de Ville et de la Mairie de quartier de Gassicourt ou par courriel.

PRESTATION

ZOOM SUR LE PORTAGE DE REPAS

Dans le cadre de ses actions en faveur du maintien à domicile des personnes âgées, le pôle seniors du CCAS propose un service de portage de repas à domicile aux personnes âgées de 60 ans et plus ainsi qu'aux personnes en situation de handicap domiciliées sur le territoire. La livraison des repas est effectuée chez vous par un prestataire, pour chaque jour de la semaine.

Qu'est-ce que le portage de repas ?

Le portage de repas est une solution essentielle pour les personnes âgées et/ou en situation de handicap qui souhaitent continuer à vivre à domicile tout en bénéficiant d'une alimentation équilibrée et adaptée. Cette aide permet de compenser les difficultés liées à la préparation des repas, offrant ainsi un soutien précieux pour le maintien de l'autonomie des personnes concernées.

Que faire pour bénéficier du portage de repas à domicile ?

Pour bénéficier du portage de repas à domicile, voici les étapes à suivre :

• Contacter le pôle seniors du CCAS
01 34 78 97 99
service.seniors@manteslajolie.fr
ou télécharger le formulaire de demande sur le site de la ville de Mantes-la-Jolie.

• Compléter le dossier de demande de portage de repas.

Une fois le dossier complété et signé, le déposer au pôle Seniors, le repas est livré dans les 48 heures chez vous, **si le dossier est complet.**

Quel est le prix d'un repas ?

Un tarif préférentiel est appliqué en fonction du revenu fiscal de chaque bénéficiaire. Le tarif du repas est réévalué tous les ans, au mois de septembre. Du 1er janvier au 31 août 2025, les tarifs sont les suivants :

CATÉGORIE	BASE DE RÉFÉRENCE FISCAL (REVENU FISCAL DE RÉFÉRENCE)	TARIF/REPAS
Catégorie A	de 0 à 4 878 €	6,34 €
Catégorie B	de 4 879 € à 6 250 €	6,68 €
Catégorie C	de 6 251 € à 9 299 €	6,91 €
Catégorie D	au-delà de 9 299€	7,26 €
Surcoût repas de régime par repas		0,23 €

Quand sont livrés les repas ?

JOUR DE LIVRAISON	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Repas du mardi	Repas du mercredi	Repas du jeudi	Repas du vendredi et du samedi	Repas du dimanche et du lundi

Quels sont les documents à fournir pour la constitution du dossier ?

- Une fiche d'inscription, datée et signée (à retirer au pôle seniors, par mail ou sur le site de la ville) ;
- La copie d'une pièce d'identité ou de la carte de séjour ;
- La copie du dernier avis d'imposition ;
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois ;
- Une notification MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) ou carte d'invalidité ;
- Le justificatif médical en cas de régime ;
- Une copie de décision de curatelle ou de tutelle ;
- Un mandat de prélèvement signé ;
- Un RIB (Relevé d'Identité Bancaire)

+ D'INFOS

01 34 78 97 99 | service.seniors@manteslajolie.fr

Le plan canicule

Durant les fortes chaleurs de l'été et grâce au Plan canicule, la Ville se mobilise et se tient prête à aider ceux qui en ont besoin.

Le saviez-vous ?
Le registre nominatif des personnes vulnérables concerne également le Plan Grand Froid. S'inscrire sur ce registre permet de bénéficier d'aides durant les périodes extrêmes.

Du 1er juin au 31 août, lors de fortes chaleurs, les seniors sont fragilisés.
En cas de besoin, la Ville se tient prête à leur venir en aide.

Quelques gestes pratiques en cas de canicule ?

- Boire régulièrement de l'eau,
- Se reposer dans un lieu frais,
- Éviter l'effort physique et les sorties aux heures chaudes,
- Mouiller son corps, le ventiler,
- Manger suffisamment,
- Aérer son logement aux heures fraîches et fermer ses volets aux heures chaudes,
- S'assurer d'obtenir l'aide de proches en cas d'inconfort permet à tous de traverser ces journées difficiles.

Quelques numéros utiles

Réservation du minibus, transport à la demande des seniors mantais
Du lundi au vendredi (fermé le jeudi)
9H > 12H & 13H30 > 16H
06 64 73 74 14

Pompiers
18

Urgences
15

Pharmacies de garde
monpharmacien-idf.fr

Nouveautés

Inscriptions aux horaires d'ouverture du service 9H > 12H & 13H30 > 16H30

TOUS LES LUNDIS (hors vacances scolaires)

Ateliers numériques

Espace Paul-Bert (CVS de Gassicourt)
1, place Paul-Bert
Animés par Jean-Charles Nedan, conseiller numérique

NIVEAU DÉBUTANT

9H15 > 10H45
Apprentissage des bases informatiques : découverte de l'ordinateur, souris, clavier, premières navigations sur Internet, etc.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

11H > 12H30
Approfondissement des compétences avec des logiciels courants tels que Word, Excel et gestion des e-mails.

TOUS LES MARDIS (hors vacances scolaires)

Ateliers tablette & smartphone

9H30 > 10H30 | Espace Paul-Bert (CVS de Gassicourt), salle 4
1, place Paul-Bert
Animés par Jean-Charles Nedan, conseiller numérique

LES PARTICIPANTS S'ENGAGENT À SUIVRE TOUTES LES SÉANCES

MARDI 24 JUIN

Mourir dignement

9H > 16H30 | Agora
254, bd du Maréchal-Juin
Animée par un binôme soignant / non-soignant
Mieux comprendre et se préparer à accompagner un proche ou soi-même dans les derniers moments de la vie. Cette sensibilisation apporte des repères essentiels, des gestes adaptés et des conseils simples pour offrir soutien et réconfort.
(15 places)

Les activités

La participation aux activités est soumise à une inscription auprès du Service Seniors et à la souscription annuelle d'une adhésion au tarif de 23 €

Les personnes inscrites aux activités s'engagent à assister à toutes les séances sauf pour des raisons indépendantes de leur volonté (ex. : maladie). En cas d'absence, il est indispensable de prévenir au moins 48 heures avant l'activité. Ceci permettra de faire bénéficier de la place devenue disponible à une personne inscrite sur liste d'attente.

Il y a encore des places disponibles pour les activités suivantes : chorale seniors, danse de salon, yoga, atelier « Les mémoires vives », atelier d'écriture, loisirs créatifs, jeux d'échecs, pétanque, café des lecteurs. Pour + d'informations contacter le Service Seniors.

LUNDI

TOUS LES LUNDIS

14H > 15H30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse
Chorale Seniors
Animée par Julie

MARDI

TOUS LES MARDIS
(hors vacances scolaires)

9H30 > 11H30 | Espace Brassens
18, rue de Gassicourt
Danse de salon
Animée par Silvio COCO

LES 3 DERNIERS MARDIS DU MOIS

12H15 > 13H | Aqualude
40, rue du Commandant Bouchet
15, 22 et 29 avril | 13, 20 et 27 mai
10, 17 et 24 juin
Aquagym douce

LE 1ER MARDI DU MOIS

10H | Cinéma CGR
Ciné Seniors
(59 places)
Programmation dédiée sur la colonne de droite.

1er AVRIL
JAMAIS SANS MON PSY

Le Dr Béranger est un homme heureux. Sa vie serait parfaite s'il n'y avait pas ce patient très angoissé et extrêmement collant : Damien Leroy. Pour enfin s'en débarrasser, il lui fait croire que le seul moyen de guérir est de trouver le grand amour. Mais alors qu'il s'apprête à fêter ses 30 ans de mariage, sa fille lui annonce qu'elle a enfin trouvé l'homme de sa vie qui n'est autre que... Damien. La fête va virer au cauchemar.

6 MAI
MARIA

La vie de la plus grande chanteuse d'opéra du monde, Maria Callas, lors de ses derniers jours, en 1977, à Paris.

3 JUIN
À BICYCLETTE

De l'Atlantique à la mer Noire, Mathias embarque son meilleur ami Philippe dans un road trip à bicyclette. Ensemble ils vont refaire le voyage que Youri, son fils, avait entrepris avant de disparaitre tragiquement. Une épopée qu'ils traverseront avec tendresse, humour et émotion.

MERCREDI

TOUS LES MERCREDIS

9H30 > 10H30 ou **10H30 > 11H30**
Résidence Marianne | *8, rue Serge Noyer*
Cours de Yoga adapté
Animé par Alexis MOBIO

14H > 16H30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse
Atelier jeux de société

1 MERCREDI SUR 2

10H30 > 11H30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse
14H > 15H | Résidence Marianne
8, rue Serge Noyer
Loisirs créatifs

JEUDI

TOUS LES JEUDIS

9H30 > 10H30 ou 10H30 > 11H30
Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse
Cours de Yoga adapté
Animé par Alexis MOBIO

14H > 19H | Île aux Dames
Pétanque
(15 places)

VENDREDI

TOUS LES VENDREDIS
(hors vacances scolaires)

10H > 11H | Espace Brassens | RDC
18, rue de Gassicourt
Cours de Yoga adapté
Animé par Adeline SLOMIANY

VENDREDI

1 VENDREDI PAR MOIS

10H > 11H | Complexe Sportif Haby Niaré
Centre commercial Mantes 2
11 avril | 2 mai | 6 juin
Renforcement musculaire et initiation au self-défense

LE 1ER & LE 3ÈME VENDREDI DU MOIS

9H15 & 10H45 | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brieussel-Bourgeois
Ateliers « Les mémoires vives »

LE DERNIER VENDREDI DU MOIS

10H > 11H30 | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brieussel-Bourgeois
Atelier d'écriture

SAMEDI

LE 1ER SAMEDI DU MOIS

10H > 12H | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brieussel-Bourgeois
Café des lecteurs
Accessible aux PMR.

2 SAMEDIS PAR MOIS

14H30 > 19H | Agora
254, bd. du Maréchal-Juin
12 & 26 avril | 10 & 24 mai | 7 & 21 juin
Jeux d'échecs
Les participants s'engagent à assister à toutes les sessions.

Inscriptions aux horaires d'ouverture du service
9H > 12H &
13H30 > 16H30

Conférence

VENDREDI 20 JUIN

14H > 18H

Agora | *254, bld du Maréchal-Juin*

Goûter - conférence

« Prévention sur les douleurs dorsales » animée par M. Gabriel BANSON, Kinésithérapeute, Ostéopathe.

(50 places) | Tarif : Gratuit

Loisirs & Culture

MERCREDI 16 AVRIL

10H > 12H

RDV Musée de l'Hôtel-Dieu

1, rue Thiers

Visite guidée + séance de yoga

Découvrez autrement les collections du musée, grâce à une visite guidée suivie d'une séance de yoga. Détendez votre esprit et revitalisez votre corps dans une atmosphère apaisante et artistique. Que vous soyez débutant ou yogi expérimenté, laissez-vous guider pour une harmonie parfaite entre art et bien-être. Prévoir une tenue de sport.

(8 places) | Tarif : 8,30 €

LUNDI 28 AVRIL

10H > 11H30

RDV Parvis de la Collégiale

Place de l'Étape

Visite de la Collégiale Notre-Dame de Mantes-la-Jolie

« Thématique vitraux »

Des vitraux du Moyen Âge à aujourd'hui, découvrez le rôle et la symbolique de ces parois de verre étincelant qui témoignent de la continuité historique de l'édifice.

(25 places) | Tarif : Gratuit

LUNDI 12 MAI

10H > 11H30

RDV Parvis de la Collégiale

Place de l'Étape

Visite de la Collégiale Notre-Dame de Mantes-la-Jolie

« Thématique bestiaire »

Héritière de la sculpture romane, la sculpture gothique regorge de représentations animales et végétales. Les références à la nature y sont omniprésentes. Des boutons de rose aux feuilles de vigne... du lion au monstre hybride, des colonnes aux troncs de chêne... il y a tout un imaginaire symbolique à découvrir.

(15 places) | Tarif : Gratuit

Sorties

Inscriptions
Jeudi 3 avril
9H > 12H | 13H30 > 16H30
Agora, Espace Paul-Bert et Hôtel de Ville

Rejoignez le Service Seniors du CCAS afin de profiter de sorties organisées à un tarif privilégié et encadrées par une équipe toujours disponible et à votre écoute. Maximum trois sorties par an et par seniors afin de permettre à tous d'en bénéficier.

AVRIL

JEUDI 10 AVRIL
10H | CGR de Mantes-la-Jolie
Visite virtuelle « Montmartre »

Montmartre… ou le quartier le plus romantique de Paris, mais pas seulement ! Il peut également être : insolite, religieux, historique, mystérieux, artistique… et bien plus encore ! Alors n'attendez plus et venez découvrir ce lieu extraordinaire aux nombreux aspects.

(100 places)
Tarif : 10,40 €

JEUDI 24 AVRIL
Visite audio-guidée du Musée du Louvre & Collation

Découvrez le musée de Louvre lors d'une visite captivante. Conçu dès sa création en 1793 comme un musée universel, ses collections, qui figurent parmi les plus belles au monde, couvrent plusieurs millénaires et un territoire qui s'étend de l'Amérique aux frontières de l'Asie. Explorez l'histoire et l'architecture remarquable tout en étant confortablement accompagné, offrant une expérience culturelle et inspirante.

12H30 : Départ de Mantes-la-Jolie
14H30 : Visite audio-guidée
16H40 : Collation à proximité
17H30 : Départ de Paris

(80 places)
Tarif : 22,90 €

Transport compris dans la prestation

MAI

MARDI 6 MAI
Visite de l'élevage « Les escargots de Mr. Devaux » & dégustation à Favrieux

Venez découvrir les méthodes d'élevage et de transformation, avec possibilités de dégustation d'escargots pour les amateurs. Les escargots offrent de multiples possibilités d'association de saveurs. Ils sauront à coup sûr étonner vos papilles.

13H30 : Départ de Mantes-la-Jolie
14H15 : Début de la visite
15H15 : Dégustation
17H : Départ de Favrieux
(80 places)
Tarif : 12,80 €

JEUDI 22 MAI
Déjeuner-spectacle au cabaret Oh ! César à Paris

Entrez dans l'univers unique du *Oh ! César* et laissez-vous porter par la magie du spectacle. Depuis près de 30 ans, le cabaret Oh ! César est le concept 3 en 1 qui vous assure un moment inoubliable à Paris. Danseurs, humoristes, acrobates aériens, musiciens et magicien vous feront vivre une expérience unique.

10H30 : Départ de Mantes-la-Jolie
12H30 > 14H : Déjeuner animé
14H > 15H15 : Spectacle Oh ! César
15H15 > 16H : Dansez sur la scène du Oh ! César
17H : Départ de Paris
(50 places)
Tarif : 22,90 €

Transport compris dans la prestation

JUIN

MARDI 3 JUIN
Circuit-croisière en Normandie

Découverte de " Calvados Père Magloire, l'Expérience " et dégustation de Calvados à Pont l'Évêque, suivi d'un déjeuner au cœur du Pays d'Auge, à Saint-Martin-aux-Chartrains. Pour finir, balade commentée sur un bateau-promenade au départ d'Honfleur (passage sous le Pont de Normandie).

7H : Départ de Mantes-la-Jolie
10H > 11H30 : Visite de " Calvados Père Magloire, l'Expérience ", à Pont-L'Évêque
12H > 14H : Déjeuner au restaurant " L'Atelier 110 ", à Saint-Martin-aux-Chartrains
14H30 > 16H : Balade commentée à bord du bateau " Aventura ", à Honfleur
18H : Départ de Honfleur
(50 places)
Tarif : 22,90 €

MARDI 10 JUIN

14H > 18H | Salle des Îles, Île l'Aumône
Allée des Îles Éric-Tabarly

Thé dansant

Préparez-vous à danser et à vous amuser lors de notre prochain thé dansant ! Joignez-vous à nous pour une après-midi remplie de musique, de danse et de bonne humeur.

13H : 1er point de ramassage du car
14H : Thé dansant
17H30 : Départ de l'Île l'Aumône
(100 places) | Tarif : 12,50 €

JEUDI 26 JUIN

Studios de La Plaine Saint-Denis

Émission télé « Tout le monde veut prendre sa place »

Cyril Féraud vous attend sur France 2 pour assister à l'enregistrement d'une nouvelle émission et faire partie du public. Venez passer avec nous ce moment de convivialité autour de cette émission.
Collation prévue par les organisateurs de l'émission. Néanmoins, au regard de l'heure à laquelle nous partons, il serait préférable que vous prévoyiez un sandwich et une bouteille d'eau.

12H : Départ de Mantes-la-Jolie
14H : Émission
20H30 : Départ de Paris
(50 places)
Tarif : Gratuit

Transport compris dans la prestation

JUILLET

MARDI 1ER JUILLET
Sortie libre à la mer Ouistreham

Profitez de la longue plage de sable fin de Ouistreham où se côtoient baigneurs et amateurs de sports nautiques pour goûter aux plaisirs du bord de mer. Ouistreham c'est aussi une des 5 plages du débarquement en Normandie.

8H15 : Départ de Mantes-la-Jolie
17H : Départ de Ouistreham
(80 places)
Tarif : 15,70 €

MARDI 8 JUILLET
Orgeval
Bowling & collation

Le bowling pour tous. Profitez d'un moment rare et convivial dans ce bowling muni d'équipements haut de gamme fluorescents, de jeux de lumière et d'écrans vidéo au-dessus des 30 pistes.

13H : Départ de Mantes-la-Jolie
14H : Bowling
17H30 : Départ d'Orgeval
(50 places)
Tarif : 20,80 €

Transport compris dans la prestation

AOÛT

MARDI 5 AOÛT
Sortie libre à la mer Houlgate

Plage et promenade très agréables pour flâner en bord de mer. La plage et ses beaux parasols bleus et oranges est bordée par de superbes villas datant de la Belle Époque.

8H15 : Départ de Mantes-la-Jolie
17H : Départ de Houlgate
(80 places)
Tarif : 15,70 €

VENDREDI 22 AOÛT
Les Jardins musicaux du château de Versailles

Profitez d'une promenade musicale à la belle saison : un moment de découverte, au cœur des jardins à la française, pour découvrir les bosquets exceptionnellement ouverts au public accompagné d'un déjeuner.

8H30 : Départ de Mantes-la-Jolie
10H : Visite guidée du Château de Versailles
12H30 : Déjeuner dans un restaurantà proximité
14H30 : Les Jardins musicaux :
16H : Départ de Versailles
(80 places)
Tarif : 20,80 €

ASSUREZ-VOUS D'UNE BONNE MOBILITÉ : PARCOURS PÉDESTRES PARFOIS CONTRAIGNANTS

Transport compris dans la prestation

Je note mes rendez-vous

JE COCHE LES ACTIVITÉS QUI M'INTÉRESSENT

- [ ] 10/04 | VISITE VIRTUELLE MONTMARTRE
- [ ] 16/04 | VISITE GUIDÉE DU MUSÉE HÔTEL-DIEU SUIVIE D'UNE SÉANCE DE YOGA
- [ ] 24/04 | MUSÉE DU LOUVRE
- [ ] 28/04 | VISITE COLLÉGIALE : « THÉMATIQUE VITRAUX »
- [ ] 6/05 | VISITE DE L'ÉLEVAGE « LES ESCARGOTS DE MR. DEVAUX »
- [ ] 12/05 | VISITE COLLÉGIALE : « THÉMATIQUE BESTIAIRE »
- [ ] 22/05 | DÉJEUNER-SPECTACLE AU CABARET OH ! CÉSAR
- [ ] 3/06 | CIRCUIT-CROISIÈRE EN NORMANDIE
- [ ] 10/06 | THÉ DANSANT
- [ ] 20/06 | GOÛTER-CONFÉRENCE « PRÉVENTION SUR LES DOULEURS DORSALES »
- [ ] 26/06 | FRANCE 2 (ÉMISSION TOUT LE MONDE VEUT PRENDRE SA PLACE)
- [ ] 1/07 | SORTIE MER À OUISTREHAM
- [ ] 8/07 | BOWLING & COLLATION
- [ ] 5/08 | SORTIE MER À HOULGATE
- [ ] 22/08 | LES JARDINS MUSICAUX DE VERSAILLES

CENTRES DE VIE SOCIALE

CVS PEINTRES-MÉDECINS

Tous les lundis hors vacances
9H >10H30
Gym douce

Tous les mardis
15H30 >16H30
Permanences numériques

Tous les mardis
9H >12H et 14H >17H
Ordinateur mis à disposition du public

Tous les vendredis
14H >17H
Ordinateur mis à disposition du public

Jeudi 3 avril
14H >16H30
La quinzaine « NATURE »
Balade à la forêt de la Butte Verte

Lundi 7 avril
14H >16H30
Atelier bien-être

Jeudi 10 avril
14H >16H30
Soin du visage

Lundi 14 avril
14H >16H30
Plantation des semis

Jeudi 17 avril
14H >16H30
Atelier mémoire

22, 24 et 28 avril
14H >16H30
Activités sur le thème du Japon

Lundi 12 mai
14H >16H30
Entretien du jardin

Lundi 19 mai
14H >16H30
Loto

Jeudi 15 mai
14H >16H30
Atelier tricot

Jeudi 22 mai
10H >14H30
Atelier cuisine *suivi d'un repas partagé*

Lundi 26 mai
14H >16H30
Après-midi dansante

Lundi 02 juin
14H >16H30
Activité manuelle

Jeudi 5 juin
14H >16H30
Sortie à Montmartre

Jeudi 12 juin
11H30 >17H
Repas partagé bords de Seine

Lundi 16 juin
14H >16H30
Entretien du jardin

Lundi 23 juin
11H30 >16H30
Pique-nique aux bords de Seine

Lundi 30 juin
16H >18H30
Atelier bien- être aux bords de Seine *suivi d'un goûter*

CVS AIMÉ-CÉSAIRE

Tous les mardis hors vacances scolaires
14H >16H
Café comme à la maison
Temps d'échanges et de savoirs

Tous les vendredis hors vacances scolaires
9H >11H
Marche *suivie d'un brunch partagé*

1 lundi par mois
14 avril | 12 mai | 10 juin
14H30 >15H30
Relaxation aux bols chantants

CVS LES GARENNES

Jeudi 10 avril
14H >16H
Atelier Jeux de société
« Défi Kaplas »

Jeudi 15 mai
14H >16H
Sortie culturelle *au Musée de l'Hôtel-Dieu*

Vendredi 16 mai
14H >16H
Les ateliers mémoire

Jeudi 19 juin
14H >16H
Sophrologie

CVS DE GASSICOURT

Tous les mardis
13H45 >15H
Ateliers numériques

Tous les mercredis
19H >20H30
Zumba

Tous les jeudis, hors vacances scolaires
Les jeudis des seniors
activités variées et ressources pour bien vivre sa retraite.

Tous les jeudis
14H >16H
Permanences numériques

Tous les jeudis
16H >17H
Projet multimédia histoire de Mantes

Tous les vendredis hors vacances scolaires
9H >10H
Gym douce

Tous les vendredis hors vacances scolaires
10H >11H
Gym tonique

Tous les vendredis
14H >16H
Atelier « A vos aiguilles ! »
tricot et crochet solidaire et convivial animé par Micheline.

Les premiers mardis du mois
14H >16H30
Marche *(soumis aux conditions météorologiques).*

---

1 mardi par mois
8 avril | 13 mai | 10 juin
9H30 >11H
Ateliers de relaxation
(inscription et information au CVS)

---

1 mercredi par mois
15 avril | 7 mai | 28 mai
4 juin | 18 juin
14H >16H
Ateliers Jardinage
« On récolte ce que l'on s'aime » avec l'association les jardiniers du Val de Seine et Julia au sein du « Jardin de Paul » (jardin partagé du CVS). On récolte les fruits de son investissement.

---

1 jeudi par mois
10 avril | 22 mai | 26 juin
14H >16H30
Atelier collages créatifs et patchwork intuitifs
avec Ketty

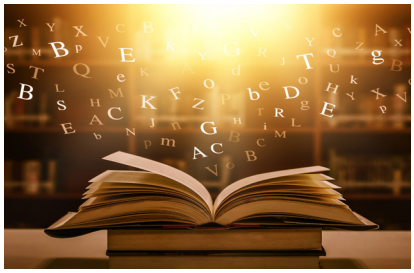
---

1 jeudi par mois
14H >16H30
Atelier mémoire

Ateliers théâtre
« Rejouer NONA » en partenariat avec le Collectif 12 et la metteuse en scène Magdalena Burnot (sur inscription).
lundi 31 mars après midi
14H >16H
jeudi 3 avril matin
9H15 >11H15
lundi 7 avril après midi
14H >16H
jeudi 10 avril matin
9H >11H
Samedi 12 avril matin
10H >12H
répétition et restitution

Mercredi 16 avril
12H >15H
Repas partagé
Passons un moment convivial, autour de plats ou dessert à partager.

Mercredi 23 avril
11H
Journée mondiale du livre :
pique-nique et après-midi autour du monde du livre dans vos médiathèques.



Lundis 28 avril & 26 mai
14H >16H30
Café de répit des aidants
(Prochaines dates à voir avec le CVS)

Jeudi 19 juin
12H > 15H
Sortie conviviale *dans un restaurant mantais*

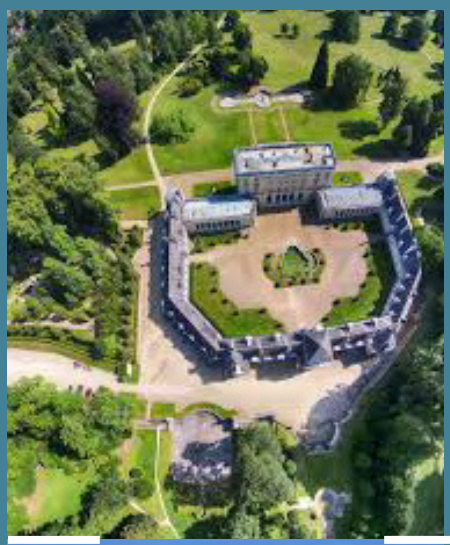
À table les petits et les grands :
Petits et grands à table ! Seniors et juniors autour d'un repas pour créer du lien, transmettre savoirs et histoires (Inscription et information au CVS Gassicourt).

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

PROGRAMME COMPLET DES CVS SUR manteslajolie.fr

Association Club des Aînés



MERCREDI 23 AVRIL
Déjeûner au château de Bizy à Vernon

Repas unique comprenant : apéritif, entrée, plat, dessert, boissons et café. Après le repas, la visite guidée du Château s'effectuera avec la démonstration participative de danses du XVIIIe siècle dans le salon ainsi qu'une dégustation commentée de boissons et fromages locaux. L'après-midi, vous aurez aussi la possibilité de vous promener dans les jardins ou contempler la nature.

Arrêts et heures de départ :

Agora : 10^{H} | Paul-Bert (La Poste) : 10^{H}15 | Sangle : 10^{H}25
Clerisse : 10^{H}30

Tarif 69 €

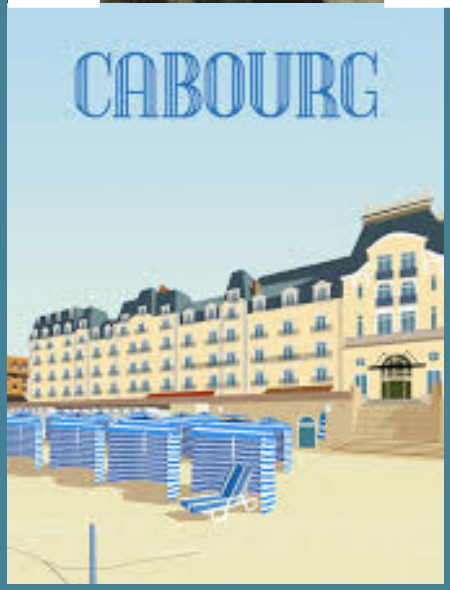
JEUDI 15 MAI
Visite de Chartres et le vitrail

10^{H} - *Atelier Picol, Maitre-Verrier. Rencontre unique avec un artisan local, passionné et passionnant. Vous découvrirez un savoir-faire de précision, un artisanat d'excellence qui se transmet à Chartres depuis des siècles* **| 12^{H}15** - *Cité médiévale en petit train > 1ère partie, visite commentée à travers la ville*

12^{H}30 - *Déjeuner dans un restaurant de Chartres* **| 14^{H}30** - *Cité médiévale en petit train > 2ème partie, visite commentée.*

Vous poursuivrez votre voyage à travers les siècles pour regagner la " ville haute ". **| 15^{H}** - *Visite guidée de la Cathédrale Notre-Dame.*

Tarif 85 €



MERCREDI 4 JUIN
Journée à Cabourg

10^{H}40 - *Arrivée sur le parking de l'Office de Tourisme de Cabourg - Jardins de l'Hôtel de Ville de Cabourg.*

11^{H} - *Visite guidée en petit train qui viendra vous récupérer sur le parking de l'Office de Tourisme.*

12^{H} - *Déjeuner au restaurant De la Digue.*

14^{H} - *Temps libre en bord de mer et sur la promenade Marcel Proust.*

15^{H} - *Visite guidée de la Villa du Temps retrouvé. Lieu consacré au patrimoine de la Côte fleurie, à l'imaginaire de Marcel Proust. Ode aux révolutions technologiques, industrielles, économiques, culturelles et sociales, marquant l'époque et inspirant encore le monde d'aujourd'hui.*

Tarif 90 €

POUR CONSULTER LES MENUS COMPLETS, SE RENSEIGNER AUPRÈS DU CLUB DES AÎNÉS

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

Permanence de l'association : Mardi & jeudi de 14^{H} à 16^{H}

Numéros de téléphone utiles

SERVICE SENIORS	01 34 78 97 99	Du lundi au mercredi 9H > 12H & 13H30 > 17H Le vendredi 9H > 12H & 13H30 > 16H30 Fermé le jeudi
TRANSPORT À LA DEMANDE	06 64 73 74 14	
CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)	01 34 00 11 11 Du lundi au mercredi | 9H > 12H & 13H30 > 17H Le vendredi | 9H > 12H & 13H30 > 16H30 Fermé le jeudi	
PÔLE AUTONOMIE TERRITORIAL	01 39 07 79 04 Du lundi au jeudi | 9H > 12H & 14H > 16H Le vendredi | 10H > 12H & 14H > 16H	
SECTEUR D'ACTION SOCIALE (Conseil Départemental)	01 30 83 68 36 Du lundi au jeudi | 8H30 > 12H30 & 13H30 > 17H30 Le vendredi | 8H30 > 12H30 & 13H30 > 16H30	
CAF DES YVELINES	3230 (service gratuit + prix de l'appel) Du lundi au vendredi | 9H > 16H30	
CPAM (Sécurité Sociale)	3646 (service gratuit + prix de l'appel) Du lundi au vendredi | 8H30 > 17H30	
CENTRE DES FINANCES PUBLIQUES	Accueil téléphonique 01 34 79 23 10 Du lundi au vendredi | 8H30 > 12H30 & 14H > 16H Renseignements fiscaux pour les particuliers 0 809 401 401 (service gratuit + coût de l'appel) Du lundi au vendredi | 8H30 > 19H	

S'inscrire auprès du Service Seniors

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

Attention : afin de faire bénéficier de nos sorties au plus grand nombre de seniors, et devant le succès de la saison 2024, **la participation est limitée à trois sorties annuelles.**
Astuce : inscrivez-vous sur la liste d'attente, une place peut se libérer !

Plus d'infos :
01 34 78 97 99
service.seniors@manteslajolie.fr