

# Programme Seniors 2025

AVRIL > AOÛT



2025 © Ville de Mantes-la-Jolie

[manteslajolie.fr](http://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

**V**oici 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 Briussel 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 : 9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> et 13<sup>H</sup>30 > 17<sup>H</sup>

Le vendredi : 9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> et 13<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>30

**Sans rendez-vous**

Fermeture le jeudi

## **Hôtel de Ville**

Permanence le mercredi : 9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup>

**Uniquement sur rendez-vous**

## **Mairie de quartier de Gassicourt**

Permanence le mardi : 13<sup>H</sup>30 > 17<sup>H</sup>

**Uniquement sur rendez-vous**

## **Renseignements**

Aux heures d'ouverture des permanences

 01 34 78 97 99

 [service.seniors@manteslajolie.fr](mailto:service.seniors@manteslajolie.fr)

**INSCRIPTIONS AUX SORTIES**

**Jeudi 3 avril**

**9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> & 13<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>30**

**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](mailto:service.seniors@manteslajolie.fr)

Nadine WADOUX Adjointe aux Seniors

✉ [nwadoux@manteslajolie.fr](mailto:nwadoux@manteslajolie.fr)



# 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.

## + D'INFOS

☎ 01 34 78 97 99

✉ [service.seniors@manteslajolie.fr](mailto: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.

## 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'heure convenu.

### Jours et horaires du service transport à la demande :

Du lundi au vendredi 9<sup>h</sup> > 12<sup>h</sup> et 13<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>30 (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).



PRESTATION

# ZOOM SUR LE PORTAGE DE REPAS

**D**ans 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.

## 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 1<sup>er</sup> janvier au 31 août 2025, les tarifs sont les suivants :

CATÉGORIE	BASE DE RÉFÉRENCE FISCALE (REVENU FISCALE 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 €

## 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.**

## Quand sont livrés les repas ?

JOUR DE  
LIVRAISON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
				
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](mailto:service.seniors@manteslajolie.fr)

# Le plan canicule



## Quelques numéros utiles

### Réservation du minibus, transport à la demande des seniors mantais

Du lundi au vendredi (fermé le jeudi)

9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> & 13<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>

☎ 06 64 73 74 14

### Pompiers

☎ 18

### Urgences

☎ 15

### Pharmacies de garde

📶 [monpharmacien-idf.fr](http://monpharmacien-idf.fr)



**D**urant 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.

# Nouveautés

Inscriptions aux horaires  
d'ouverture du service  
9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> &  
13<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>30

**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

**9<sup>H</sup>15 > 10<sup>H</sup>45**

Apprentissage des bases informatiques : découverte de l'ordinateur, souris, clavier, premières navigations sur Internet, etc.

### NIVEAU INTERMÉDIAIRE

**11<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup>30**

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

**9<sup>H</sup>30 > 10<sup>H</sup>30 | 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

**9<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30 | 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

14<sup>H</sup> > 15<sup>H</sup>30 | Résidence Henri-Clerisse  
4, rue Henri-Clerisse  
**Chorale Seniors**

Animée par Julie

## MARDI

### TOUS LES MARDIS

(hors vacances scolaires)

9<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>30 | Espace Brassens  
18, rue de Gassicourt  
**Danse de salon**

Animée par Silvio COCO

### LES 3 DERNIERS MARDIS DU MOIS

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

### LE 1<sup>ER</sup> MARDI DU MOIS

10<sup>H</sup> | Cinéma CGR  
**Ciné Seniors**  
(59 places)

Programmation dédiée sur la colonne de droite.

## 1<sup>er</sup> 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 disparaître tragiquement. Une épopée qu'ils traverseront avec tendresse, humour et émotion.



## MERCREDI

### TOUS LES MERCREDIS

9<sup>H</sup>30 > 10<sup>H</sup>30 ou 10<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>30

Résidence Marianne | 8, rue Serge Noyer

### Cours de Yoga adapté

Animé par Alexis MOBIO



14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30 | Résidence Henri-Clerisse  
4, rue Henri-Clerisse

### Atelier jeux de société



### 1 MERCREDI SUR 2

10<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>30 | Résidence Henri-Clerisse  
4, rue Henri-Clerisse

14<sup>H</sup> > 15<sup>H</sup> | Résidence Marianne  
8, rue Serge Noyer

### Loisirs créatifs

## JEUDI

### TOUS LES JEUDIS

9<sup>H</sup>30 > 10<sup>H</sup>30 ou 10<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>30

Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

### Cours de Yoga adapté

Animé par Alexis MOBIO

14<sup>H</sup> > 19<sup>H</sup> | Île aux Dames

### Pétanque

(15 places)



## VENDREDI

### TOUS LES VENDREDIS

(hors vacances scolaires)

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> | Espace Brassens | RDC  
18, rue de Gassicourt

### Cours de Yoga adapté

Animé par Adeline SLOMIANY



## VENDREDI

### 1 VENDREDI PAR MOIS

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> | Complexe Sportif Haby Niaré  
Centre commercial Mantes 2

11 avril | 2 mai | 6 juin

### Renforcement musculaire et initiation au self-défense



### LE 1<sup>ER</sup> & LE 3<sup>ÈME</sup> VENDREDI DU MOIS

9<sup>H</sup>15 & 10<sup>H</sup>45 | Médiathèque G.-Duhamel  
Square Brioussel-Bourgeois

### Ateliers « Les mémoires vives »

### LE DERNIER VENDREDI DU MOIS

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>30 | Médiathèque G.-Duhamel  
Square Brioussel-Bourgeois

### Atelier d'écriture



## SAMEDI

### LE 1<sup>ER</sup> SAMEDI DU MOIS

10<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> | Médiathèque G.-Duhamel  
Square Brioussel-Bourgeois

### Café des lecteurs

Accessible aux PMR.



### 2 SAMEDIS PAR MOIS

14<sup>H</sup>30 > 19<sup>H</sup> | 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  
9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> &  
13<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>30

# Conférence

## **VENDREDI 20 JUIN**

14<sup>H</sup> > 18<sup>H</sup>

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**

10<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup>

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**

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>30

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**

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>30

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

9<sup>h</sup> > 12<sup>h</sup> | 13<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>30

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

10<sup>h</sup> | 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.

12<sup>h</sup>30 : Départ de Mantes-la-Jolie

14<sup>h</sup>30 : Visite audio-guidée

16<sup>h</sup>40 : Collation à proximité

17<sup>h</sup>30 : Départ de Paris

(80 places)

Tarif : 22,90 €



Transport compris dans la prestation

## 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.

13<sup>h</sup>30 : Départ de Mantes-la-Jolie

14<sup>h</sup>15 : Début de la visite

15<sup>h</sup>15 : Dégustation

17<sup>h</sup> : 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.

10<sup>h</sup>30 : Départ de Mantes-la-Jolie

12<sup>h</sup>30 > 14<sup>h</sup> : Déjeuner animé

14<sup>h</sup> > 15<sup>h</sup>15 : Spectacle Oh ! César

15<sup>h</sup>15 > 16<sup>h</sup> : Dansez sur la scène du Oh ! César

17<sup>h</sup> : Départ de Paris

**(50 places)**

**Tarif : 22,90 €**



## 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).

7<sup>h</sup> : Départ de Mantes-la-Jolie

10<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>30 : Visite de " Calvados Père Magloire, l'Expérience ", à Pont-L'Évêque

12<sup>h</sup> > 14<sup>h</sup> : Déjeuner au restaurant " L'Atelier 110 ", à Saint-Martin-aux-Chartrains

14<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup> : Balade commentée à bord du bateau " Aventura ", à Honfleur

18<sup>h</sup> : Départ de Honfleur

**(50 places)**

**Tarif : 22,90 €**



## MARDI 10 JUIN



**14<sup>h</sup> > 18<sup>h</sup> | 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.

13<sup>h</sup> : 1<sup>er</sup> point de ramassage du car

14<sup>h</sup> : Thé dansant

17<sup>h</sup>30 : 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.**

12<sup>h</sup> : Départ de Mantes-la-Jolie

14<sup>h</sup> : Émission

20<sup>h</sup>30 : Départ de Paris

**(50 places)**

**Tarif : Gratuit**



**Transport compris dans la prestation**

## MARDI 1<sup>ER</sup> 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.

8<sup>H</sup>15 : Départ de Mantes-la-Jolie

17<sup>H</sup> : 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.

13<sup>H</sup> : Départ de Mantes-la-Jolie

14<sup>H</sup> : Bowling

17<sup>H</sup>30 : Départ d'Orgeval

**(50 places)**

**Tarif : 20,80 €**



## 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.

8<sup>h</sup>15 : Départ de Mantes-la-Jolie

17<sup>h</sup> : 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.

8<sup>h</sup>30 : Départ de Mantes-la-Jolie

10<sup>h</sup> : Visite guidée du Château de Versailles

12<sup>h</sup>30 : Déjeuner dans un restaurant à proximité

14<sup>h</sup>30 : Les Jardins musicaux :

16<sup>h</sup> : Départ de Versailles

**(80 places)**

**Tarif : 20,80 €**



# 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

9<sup>h</sup> > 10<sup>h</sup>30

**Gym douce**

Tous les mardis

15<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>30

**Permanences numériques**

Tous les mardis

9<sup>h</sup> > 12<sup>h</sup> et 14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

**Ordinateur mis à disposition du public**

Tous les vendredis

14<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup>

**Ordinateur mis à disposition du public**

Jeudi 3 avril

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**La quinzaine « NATURE »**

Balade à la forêt de la Butte Verte

Lundi 7 avril

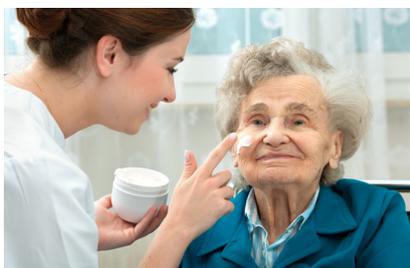
14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Atelier bien-être**

Jeudi 10 avril

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Soin du visage**



Lundi 14 avril

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Plantation des semis**

Jeudi 17 avril

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Atelier mémoire**

22, 24 et 28 avril

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Activités sur le thème du Japon**

Lundi 12 mai

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Entretien du jardin**

Lundi 19 mai

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Loto**

Jeudi 15 mai

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Atelier tricot**

Jeudi 22 mai

10<sup>h</sup> > 14<sup>h</sup>30

**Atelier cuisine** suivi d'un repas partagé

Lundi 26 mai

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Après-midi dansante**

Lundi 02 juin

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Activité manuelle**

Jeudi 5 juin

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Sortie à Montmartre**

Jeudi 12 juin

11<sup>h</sup>30 > 17<sup>h</sup>

**Repas partagé bords de Seine**

Lundi 16 juin

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>30

**Entretien du jardin**

Lundi 23 juin

11<sup>h</sup>30 > 16<sup>h</sup>30

**Pique-nique aux bords de Seine**

Lundi 30 juin

16<sup>h</sup> > 18<sup>h</sup>30

**Atelier bien-être aux bords de Seine** suivi d'un goûter

## CVS AIMÉ-CÉSAIRE

Tous les mardis hors vacances scolaires

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

**Café comme à la maison**

Temps d'échanges et de savoirs

Tous les vendredis hors vacances scolaires

9<sup>h</sup> > 11<sup>h</sup>

**Marche** suivie d'un brunch partagé

1 lundi par mois

14 avril | 12 mai | 10 juin

14<sup>h</sup>30 > 15<sup>h</sup>30

**Relaxation aux bols chantants**

## CVS LES GARENNES

Jeudi 10 avril

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

**Atelier Jeux de société**

« Défi Kaplas »

Jeudi 15 mai

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

**Sortie culturelle** au Musée de l'Hôtel-Dieu



Vendredi 16 mai

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

**Les ateliers mémoire**

Jeudi 19 juin

14<sup>h</sup> > 16<sup>h</sup>

**Sophrologie**

## CVS DE GASSICOURT

Tous les mardis

13<sup>H</sup>45 > 15<sup>H</sup>

**Ateliers numériques**

Tous les mercredis

19<sup>H</sup> > 20<sup>H</sup>30

**Zumba**



Tous les jeudis, hors vacances scolaires

**Les jeudis des seniors**

activités variées et ressources pour bien vivre sa retraite.

Tous les jeudis

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

**Permanences numériques**

Tous les jeudis

16<sup>H</sup> > 17<sup>H</sup>

**Projet multimédia histoire de Mantes**

Tous les vendredis hors vacances scolaires

9<sup>H</sup> > 10<sup>H</sup>

**Gym douce**

Tous les vendredis hors vacances scolaires

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>

**Gym tonique**

Tous les vendredis

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

**Atelier « A vos aiguilles ! »**  
tricot et crochet solidaire et convivial animé par Micheline.

Les premiers mardis du mois

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30

**Marche** (soumis aux conditions météorologiques).

1 mardi par mois

8 avril | 13 mai | 10 juin

9<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>

**Ateliers de relaxation**  
(inscription et information au CVS)

1 mercredi par mois

15 avril | 7 mai | 28 mai

4 juin | 18 juin

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

**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

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30

**Atelier collages créatifs et patchwork intuitifs**  
avec Ketty

1 jeudi par mois

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30

**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

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

jeudi 3 avril matin

9<sup>H</sup>15 > 11<sup>H</sup>15

lundi 7 avril après midi

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

jeudi 10 avril matin

9<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>

Samedi 12 avril matin

10<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup>

répétition et restitution

Mercredi 16 avril

12<sup>H</sup> > 15<sup>H</sup>

**Repas partagé**

Passons un moment convivial, autour de plats ou dessert à partager.

Mercredi 23 avril

11<sup>H</sup>

**Journée mondiale du livre :**  
pique-nique et après-midi autour du monde du livre dans vos médiathèques.



Lundis 28 avril & 26 mai

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30

**Café de répit des aidants**  
(Prochaines dates à voir avec le CVS)

Jeudi 19 juin

12<sup>H</sup> > 15<sup>H</sup>

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

# Association Club des Aînés



**MERCREDI 23 AVRIL**

## Déjeuner 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 XVIII<sup>e</sup> 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<sup>h</sup> | Paul-Bert (La Poste) : 10<sup>h</sup>15 | Sangle : 10<sup>h</sup>25  
Clerisse : 10<sup>h</sup>30

**Tarif 69 €**



**JEUDI 15 MAI**

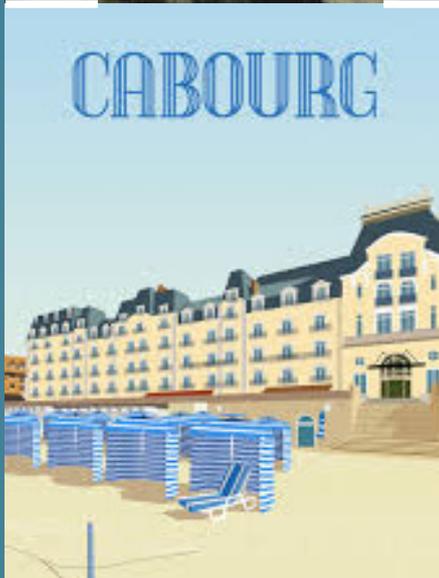
## Visite de Chartres et le vitrail

10<sup>h</sup> - Atelier Picol, Maître-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<sup>h</sup>15 - Cité médiévale en petit train > 1<sup>ère</sup> partie, visite commentée à travers la ville

12<sup>h</sup>30 - Déjeuner dans un restaurant de Chartres | 14<sup>h</sup>30 - Cité médiévale en petit train > 2<sup>ème</sup> partie, visite commentée.

Vous poursuivrez votre voyage à travers les siècles pour regagner la "ville haute". | 15<sup>h</sup> - Visite guidée de la Cathédrale Notre-Dame.

**Tarif 85 €**



**MERCREDI 4 JUIN**

## Journée à Cabourg

10<sup>h</sup>40 - Arrivée sur le parking de l'Office de Tourisme de Cabourg - Jardins de l'Hôtel de Ville de Cabourg.

11<sup>h</sup> - Visite guidée en petit train qui viendra vous récupérer sur le parking de l'Office de Tourisme.

12<sup>h</sup> - Déjeuner au restaurant De la Digue.

14<sup>h</sup> - Temps libre en bord de mer et sur la promenade Marcel Proust.

15<sup>h</sup> - 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<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>**

# Numéros de téléphone utiles

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

---

# 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**

