

Programme Seniors 2025

JANVIER > MARS



“

**Comme vous pouvez
le constater, la
ville avance sur de
nombreux projets**



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

Ensemble !

Vous avez entre les mains le tout nouveau programme d'activités et de sorties qui vous est dédié ! Grâce au renouvellement et au renforcement du service seniors que nous avons souhaité dès 2022 avec Nadine Wadoux, nous avons enfin la possibilité de vous proposer de nouvelles animations afin que vous puissiez profiter pleinement de cette saison !

Comme vous pouvez le constater, la ville avance sur de nombreux projets : les places de notre centre-ville se modernisent pour les rendre plus vertes et attractives, les travaux de réaménagement sont finis place Paul-Bert à Gassicourt et débutent place Sainte Anne, le square Brioussel devient un nouveau poumon vert de la ville... Le renouvellement urbain se poursuit au Val Fourré, et comme nous nous y étions engagés, nous modernisons le service public aux Mantais : réouverture d'une mairie de quartier au Val Fourré, création d'une Maison France services à Gassicourt, et travaux à l'hôtel de ville pour toujours mieux vous accueillir en septembre prochain. La renaissance d'un accueil du public efficace est essentielle afin que chaque administré puisse faire ses démarches ou contacter sa Mairie comme il doit pouvoir le faire.

Vous le savez, j'ai fait de la tranquillité publique et du respect de notre cadre de vie des priorités. Nous aurons l'occasion d'en discuter les 5, 6 et 7 février 2025 dans le Hall 5 du parc des expositions Michel-Sevin, à l'occasion de notre repas festif annuel. Un moment de convivialité pour échanger et partager. En attendant, je vous souhaite une très belle année 2025 !

Amitiés

”

 Raphaël COGNET
 @raphaelcognet
 raphael.cognet

Nos horaires !!!

Le Service Seniors vous accueille

Agora

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

Le vendredi : 9^H > 12^H et 13^H30 > 16^H30

Sans rendez-vous

Fermeture le jeudi

Hôtel de Ville

Permanence le mercredi : 9^H > 12^H

Uniquement sur rendez-vous

Mairie de quartier de Gassicourt

Permanence le mardi : 13^H30 > 17^H

Uniquement sur rendez-vous

Renseignements

Aux heures d'ouverture des permanences

 01 34 78 97 99

 service.seniors@manteslajolie.fr

REPAS FESTIF | 5, 6 & 7 février 2025

Inscriptions : les 9 & 10 janvier

9^H > 12^H & 13^H30 > 16^H30

Agora | Espace Paul-Bert | Hôtel de ville

Découvrez 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.
- ✓ **Demande de logement**
à la Résidence Autonomie Henri-Clerisse.
- ✓ **Transport à la demande**
animations et événements de la Ville, courses alimentaires et rendez-vous médicaux.

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



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

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 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).



SANTÉ

ZOOM SUR LA TÉLÉASSISTANCE

Comment bénéficier de la téléassistance ?

Retirer le dossier d'inscription : à l'accueil du service Seniors du CCAS situé à l'Agora, à l'Hôtel de Ville ou par courriel à l'adresse suivante : service.seniors@manteslajolie.fr

La téléassistance est un service d'appel de secours simple et rapide mis en place depuis 1974. Elle a pour objectif de pallier l'isolement des personnes âgées et permet à une personne fragilisée de contacter, par simple appel d'urgence, un opérateur qui fait intervenir le secours nécessaire.

Avec la technologie, les systèmes ont évolué et ils permettent désormais le maintien à domicile.

Fonctionnement

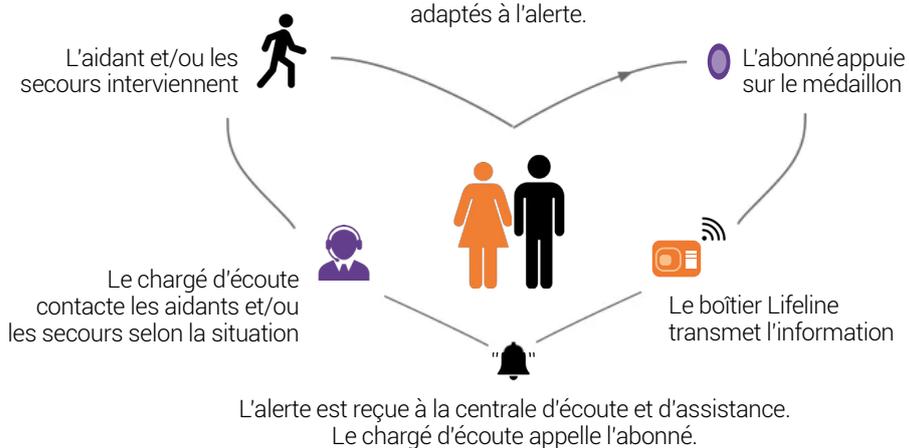
Un terminal de téléassistance installé à domicile, permet à partir d'une simple pression sur un émetteur portatif, d'entrer en contact avec une plateforme d'écoute et d'assistance. Cette plateforme assure une écoute conviviale 24 heures sur 24 et 365 jours par an et déclenche la réponse la mieux adaptée à la nature des appels, en mettant en place le cas échéant les secours adaptés à l'alerte.

L'émetteur peut être porté autour du cou, au poignet ou à la ceinture. Il a une portée suffisante pour déclencher un appel à partir de toute pièce du domicile ou de son environnement immédiat. Parallèlement, des détecteurs spécifiques peuvent également être mis en place :

- Des détecteurs de chute, qui signalent tout choc violent subi par l'abonné pouvant s'apparenter à une chute.
- Des détecteurs d'inactivité ou de vie, qui à l'inverse déclenchent des alarmes en cas d'absence de mouvements considérés comme normaux.
- Des détecteurs de fumée ainsi que de fuite de gaz et de monoxyde de carbone, qui permettent de déceler les émanations suspectes.
- Enfin, un système d'assistance mobile vient compléter cette offre lorsque la personne est à l'extérieur de son domicile.

Tarifs

Les tarifs sont définis via une convention entre le conseil départemental et le prestataire et sont réévalués tous les 1^{ers} juillet de chaque année. Au 1^{er} juillet 2024, le tarif mensuel est de 5,10 € pour un abonnement (voir grille tarifaire pour plus d'infos).



| 6 | — ZOOM SUR

Nouveautés

Inscriptions aux horaires
d'ouverture du service
9^h > 12^h &
13^h30 > 16^h30

TOUS LES LUNDIS (hors vacances scolaires)

Ateliers numériques

Reprise des ateliers le 6 janvier 2025

Espace Paul-Bert (CVS de Gassicourt)

1, place Paul-Bert

Animés par Jean-Charles Nedan, conseiller numérique

NIVEAU DÉBUTANT

9^h15 > 10^h45

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

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

11^h > 12^h30

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

Reprise des ateliers le 7 janvier 2025

9^h30 > 10^h30 | CVS de Gassicourt, Salle 4

1, place Paul-Bert



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 le pôle Seniors 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 : danse de salon, aquagym, yoga, atelier les mémoires vives, atelier d'écriture, loisirs créatifs, jeux d'échecs... pour plus d'informations contacter le service Seniors.

LUNDI

TOUS LES LUNDIS

Reprise le 6 janvier

14^H > 15^H30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Chorale Seniors

Animée par Julie

MARDI

TOUS LES MARDIS

Reprise le 7 janvier
(hors vacances scolaires)

9^H30 > 11^H30 | Espace Brassens
18, rue de Gassicourt

N Danse de salon

Animée par Silvio COCO

LE 1^{ER} MARDI DU MOIS

10^H | Cinéma CGR

Ciné Seniors

Nouveaux horaires ! Séances à 10^H.
(83 places)

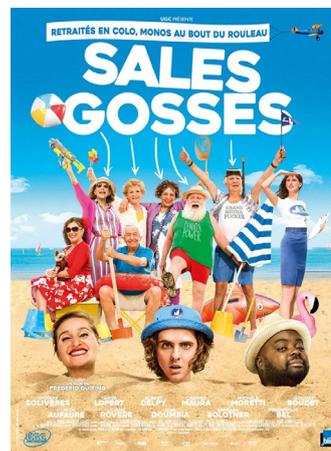
Programmation dédiée sur la colonne de droite.

7 JANVIER

Suivi d'un moment de convivialité autour d'une galette des rois.

LES BARBARES

À Paimpont, les habitants acceptent d'accueillir des réfugiés ukrainiens. Sauf que les réfugiés qui débarquent ne sont pas ukrainiens... mais syriens !

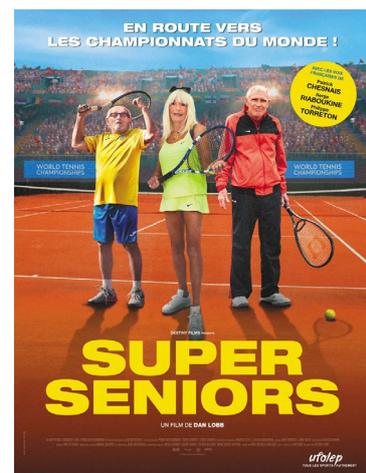


4 FÉVRIER SALES GOSSES

Cet été, Alex se retrouve moniteur d'une « colo » très particulière. Car ici point d'enfants ni de têtes blondes... mais des retraités et des cheveux blancs. Ces charmants pensionnaires vont lui en faire voir de toutes les couleurs.

4 MARS SUPER SENIORS

Quatre « Super Seniors » se préparent pour les Championnats du monde de la Fédération Internationale de Tennis...



LES 3 DERNIERS MARDIS DU MOIS

14, 21 & 28 janvier
11, 18 & 25 février
11, 18 & 25 mars
12^h15 > 13^h | Aqualude
40, rue du Commandant Bouchet

N Aquagym douce



1 MERCREDI SUR 2

Reprise le 8 janvier
9^h30 > 11^h30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse
14^h > 16^h | Résidence Marianne
8, rue Serge Noyer

Loisirs créatifs

Animé par Amani MADDOURA

JEUDI

TOUS LES JEUDIS

Reprise le 16 janvier
9^h30 > 10^h30 ou 10^h30 > 11^h30
Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Cours de Yoga adapté

Animé par Alexis MOBIO

MERCREDI

TOUS LES MERCREDIS

Reprise le 15 janvier
9^h30 > 10^h30 ou 10^h30 > 11^h30
Résidence Marianne | 8, rue Serge Noyer

Cours de Yoga adapté

Animé par Alexis MOBIO

Reprise le 8 janvier
14^h > 16^h30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Atelier jeux de société



14^h > 19^h | Île aux Dames

Pétanque

(15 places)



VENDREDI

TOUS LES VENDREDIS

Reprise le 17 janvier
(hors vacances scolaires)

10^H > 11^H | Espace Brassens | RDC
18, rue de Gassicourt

N Cours de Yoga adapté

Animé par Adeline SLOMIANY
Prévoir un tapis et éventuellement un plaid pour
la relaxation. (20 places)

1 VENDREDI PAR MOIS

10^H > 11^H | Complexe Sportif Haby Niaré
Centre commercial Mantes 2

17 janvier | 14 février | 21 mars

N Renforcement musculaire et initiation au self-défense



LE 1^{ER} & LE DERNIER VENDREDI DU MOIS

Reprise le 31 janvier

10^H > 11^H | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brioussel-Bourgeois

Atelier "Les mémoires vives"



LE DERNIER VENDREDI DU MOIS

Reprise le 31 janvier

10^H > 11^H30 | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brioussel-Bourgeois

Atelier d'écriture

SAMEDI

LE 1^{ER} SAMEDI DU MOIS

Reprise le 1^{er} février

10^H > 12^H | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brioussel-Bourgeois

Café des lecteurs

Accessible aux PMR.
(20 places)



2 SAMEDIS PAR MOIS

11 & 15 janvier

8 & 22 février

8 & 22 mars

14^H30 > 19^H | Agora

254, bd. du Maréchal-Juin

Jeux d'échecs

Les participants s'engagent à assister à toutes
les sessions.

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

Repas festif

5,6 & 7 FÉVRIER

**Parc des expositions Michel-Sevin, Hall 5
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.

Thème : Carnaval de Rio

400 places le 5 fév. | 350 places le 6 fév. | 300 places le 7 fév.

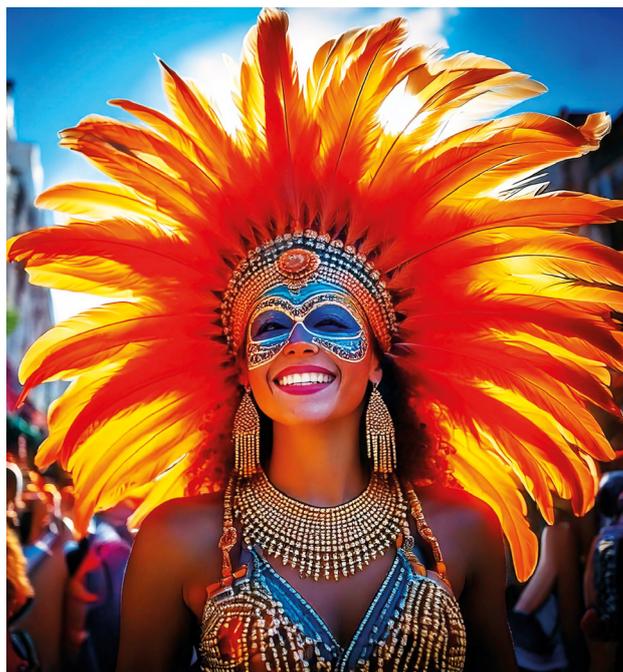
INSCRIPTIONS

Les 9 et 10 janvier | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Agora | 254 Bd du Maréchal Juin

Espace Paul Bert | 1 place Paul Bert

Hôtel de ville | 31 Rue Gambetta



Conférence

JEUDI 13 FÉVRIER

15^H > 17^H

Agora, Salle A | 254, bld du Maréchal-Juin

Goûter-conférence : prévention

Conférence « **Prévention sur les vols à la fausse qualité et les arnaques en tout genre** » animée par Mme Fabienne Boulard, Majore de police.

(100 places)

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

Loisirs & Culture

VENDREDI 7 FÉVRIER

10^H > 11^H30

RDV Parvis de la Collégiale

place de l'Étape

« Couleurs et lumières »

Visite-atelier vitraux

À la suite de la découverte des vitraux de la collégiale provenant de la chapelle de Navarre, il sera évoqué l'histoire du vitrail au Moyen Âge. L'atelier propose d'aborder cet art ancestral en restituant les gestes des maîtres-verriers. Réalisez un vitrail selon un modèle choisi ou à partir de votre propre imaginaire (peinture vitrail sur rhodoid).

(15 places) | Tarif : 4 €

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

Sorties

- > Rejoignez le Service Seniors afin de profiter de sorties à un tarif privilégié et encadrées par une équipe toujours disponible et à votre écoute.
- > Attention : Afin de faire bénéficier des sorties au plus grand nombre, et devant le succès de la saison 2024, la participation est limitée à trois sorties annuelles par personne.
- > Astuce : Inscrivez-vous sur la liste d'attente. Une place peut se libérer. En cas d'annulation, merci de fournir votre certificat médical et un RIB pour le remboursement.

MARDI 18 FÉVRIER

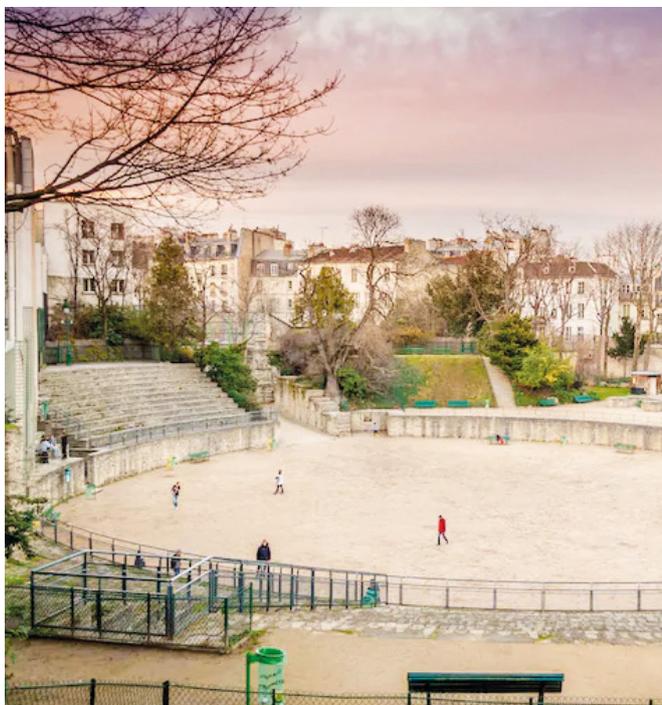
10^H | CGR de Mantes-la-Jolie

Visite virtuelle " Le Paris Gallo-Romain "

Et si vous remontiez le temps jusqu'aux origines de Paris ? Des Arènes de Lutèce à Notre-Dame, revivez le quotidien de nos ancêtres il y a deux mille ans en découvrant les vestiges de l'oppidum de Lutèce. Du Forum aux Thermes en passant par le Théâtre il existe encore aujourd'hui de nombreuses traces de leur passage. Mais encore faut-il les voir...

(100 places)

Tarif : 7 €



JEUDI 20 MARS

Visite du château de Fontainebleau | Collation

Découvrez la majesté du château de Fontainebleau et de ses magnifiques jardins lors d'une visite captivante. Explorez l'histoire et l'architecture remarquable tout en étant confortablement accompagné, offrant une expérience culturelle et inspirante. Visite guidée suivie d'une collation.

Premier point de ramassage du car : 12^H30

Visite guidée : 15^H45 > 17^H15

Collation au Monument Café : 17^H30

Départ du château : 18^H15

(82 places)

Tarif : 29 €



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

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

 **Transport compris dans la prestation**

Je note mes rendez-vous

- 07/01 | CINÉMA :** Les Barbares
- 04/02 | CINÉMA :** Sales Gosses
- 07/02 | VISITE/ATELIER VITRAUX :** Couleurs et lumières
- 13/02 | GOÛTER-CONFÉRENCE :** Prévention sur les vols et arnaques
- 18/02 | VISITE VIRTUELLE :** Le Paris Gallo-Romain
- 04/03 | CINÉMA :** Super Seniors
- 20/03 | VISITE :** Château de Fontainebleau

Les activités qui m'intéressent

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CENTRES DE VIE SOCIALE

CVS PEINTRES-MÉDECINS

1 fois par mois en janvier, février et mars | 14^H > 15^H

Jardinage au jardin Églantines

Jeudi 2 janvier et 13 mars
14^H > 16^H30

Jeux de société

Lundi 6 janvier | 14^H > 16^H30
Atelier cuisine

Jeudi 9 janvier | 14^H > 16^H30
Loto + goûter

Lundi 13 janvier | 14^H > 16^H30
Peinture sur verre

Jeudi 16 janvier
Galette des rois

Lundi 20 janvier | 14^H > 16^H
Atelier sophrologie

Jeudis 23 janvier, 6 février
et 20 mars | 14^H > 16^H30
Atelier jardin au CVS

Vendredi 31 janvier
19H30 > 23H30
Soirée intergénérationnelle

Lundi 3 février
14^H > 16^H30
Atelier cuisine - Crêpes party

Lundi 10 février
11H30 > 15H
Repas partagé

Jeudi 13 février | 14^H > 16^H30
Fabriquer son soin capillaire

Lundi 17 février | 14^H > 16^H30
Atelier percussion

Jeudi 20 février
10H30 > 18H
Sortie au Louvre
(inscription)

Lundi 24 février | 14^H > 16^H30
Canevas

Jeudi 27 février | 16^H > 19^H
Cinéma

Lundi 3 mars | 14^H > 16^H30
Fabrication de lessive

Jeudi 6 mars | 14^H > 16^H
Atelier mémoire

Lundi 10 mars | 14^H > 16^H30
Atelier pâte à sel

Vendredi 21 mars
19H > 21H30
Repas partagé

Lundi 24 mars | 14^H > 16^H30
Jeux de société (mémoire)

Jeudi 27 mars | 14^H > 16^H
Atelier relaxation

CVS AIMÉ-CÉSAIRE

Les vendredis hors vacances
9^H > 11^H30

Marche

1 fois par mois en janvier,
février et mars
9^H30 > 11^H

Atelier informatique
(inscription)
14^H > 15^H30

Bols chantants

CVS LES GARENNES

Les lundis hors vacances
13^H30 > 16^H

Savoir faire des habitants

Les mardis hors vacances
14^H > 16^H30

Marche

1 jeudi par mois en janvier,
février et mars | 13^H30 > 16^H
Sophrologie

Jeudi 16 janvier
Galette des rois

CVS DE GASSICOURT

Les mardis hors vacances
13^H45 > 15^H

Ateliers numériques

Les mercredis hors vacances
10^H > 12^H

Atelier crochet

Tous les jeudis
16^H > 17^H

Projet multimédia Histoire
de Mantes

Les vendredis hors vacances
14^H > 16^H

Atelier tricot solidaire

1 mardi par mois en janvier,
février et mars | 9^H30 > 11^H
Atelier relaxation

1 mercredi par mois en
janvier, février et mars
14^H > 16^H

Atelier jardinage

1 jeudi par mois en janvier,
février et mars | 14^H > 16^H30
Atelier mémoire

1 jeudi par mois en janvier,
février et mars | 14^H > 16^H30
Atelier collage et patchwork
intuitif

Jeudis 9 janvier, 6 février et
13 mars | 9^H30 > 11^H
Petit déjeuner partagé

Jeudis 6 mars | 12^H > 14^H
Sortie conviviale au
restaurant (inscription au
CVS)

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



MARDI 14 JANVIER

Salle des Îles | Île l'Aumône

Après-midi Galette

Boissons comprises. Animation à prévoir.

Transport et ramassages habituels assurés pour les participants, aller et retour.

Arrêts et heures de départ :

Agora : 13^H15 | Paul-Bert (La Poste) : 13^H20 | Sangle : 13^H45

Clerisse : 13^H45

Tarif 37 €



LUNDI 17 FÉVRIER

Palais de Souss | 164, Bld du Maréchal Juin

Déjeuner Couscous

Repas unique « Couscous Royal » (Apéritif garni, avec et sans alcool, Entrée, Plat, Dessert : salade de fruits, Thé ou café).

Spectacle : Accompagné d'une danseuse.

Pas de transport : prévoir un déplacement personnel

Tarif 70 €



JEUDI 20 MARS

Lac de Rabodanges

Déjeuner Croisière

Parcours de 14 km ponctué des commentaires anecdotiques du commandant.

Durée 1h15. Gastronomie locale. Menu unique, dit : " Normand ".

Que dire d'une agréable journée entre amis autour d'un savoureux déjeuner à apprécier en admirant une faune et une flore surprenante en suisse Normande non loin de Caen sur le Lac de Rabodanges. Que dire que de se laisser séduire !

Arrêts et heures de départ :

Agora : 7^H30 | Paul-Bert (La Poste) : 7^H35 | Sangle : 7^H45

Clerisse : 7^H50

Tarif 93 €

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**

