

Programme Seniors 2025



AUTOMNE > HIVER



manteslajolie.fr




La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !



Mantes
la Jolie

“

**Ce programme
est une
invitation à la
découverte, au
partage et à la
convivialité.**



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

Le plein de nouveautés

Chaque semestre, avec mon adjointe Nadine Wadoux et l'ensemble des équipes, nous avons le plaisir de vous proposer un programme d'animations spécialement conçu pour vous. Ce rendez-vous est l'un des plus importants, car il incarne pleinement notre engagement à faire de Mantes-la-Jolie une ville du bien-vivre, à tous les âges de la vie.

Ce programme est une invitation à la découverte, au partage et à la convivialité. Tout au long de l'année, des animations riches et diversifiées vous sont proposées : qu'il s'agisse d'activités culturelles, de loisirs, de bien-être ou de rencontres intergénérationnelles, chacune d'entre elles vise à renforcer le lien social et à créer des moments de joie dans une ambiance chaleureuse.

Pensé pour vous, quels que soient vos goûts ou vos envies, ce programme est le fruit du travail attentif et engagé des équipes du CCAS, et de nos nombreux partenaires, que je tiens à remercier sincèrement pour leur implication et leur créativité.

Je vous souhaite un très beau semestre d'animations, riche de découvertes, de rires partagés et d'amitiés renouvelées. Nous vous attendons nombreux pour vivre ensemble ces moments précieux.

Avec toute mon amitié,

”

Nos horaires !!!

Le pôle 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

Fermeture le jeudi

Sans rendez-vous

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

Inscriptions aux activités, sorties et à la Semaine Bleue

Agora, Espace Paul-Bert et Hôtel de Ville

Jeudi 25 septembre 2025

9^h>12^h & 13^h30>16^h30

Découvrez le pôle Seniors

Le pôle 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 Auto-
nomie Henri-Clé-
risse propose des
logements adaptés
aux seniors auto-
nomes 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

Pôle Seniors

✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Nadine WADOUX Adjointe aux Seniors

✉ nwadou@mantelajolie.fr



Les prestations



Le portage de repas à domicile :

Permet 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 :

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. Le transport à la demande étant une prestation proposée par le pôle seniors, elle est de ce fait soumise à une adhésion annuelle de 23 € comme toutes les activités proposées.

Jours et horaires du service transport à la demande :

Du lundi au vendredi : 9^h > 12^h & 13^h30 > 16^h30.

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.



FOCUS SUR les dernières sorties

[6] — FOCUS SUR



Nouveautés

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

JEUDI 13 NOVEMBRE 2025

Atelier pâtisserie intergénérationnel

10^h > 11^h | Crèche Pain d'épices
37, bd Clémenceau | Mantes-la-Jolie
(6 places)



JEUDI 11 DÉCEMBRE 2025

Atelier créatif intergénérationnel sur le thème de l'hiver

10^h > 11^h | Crèche Pain d'épices
37, bd Clémenceau | Mantes-la-Jolie
(6 places)



Les activités

LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS EST SOUMISE À UNE INSCRIPTION AUPRÈS
DU PÔLE SENIORS ET À LA SOUSCRIPTION ANNUELLE D'UNE ADHÉSION
AU TARIF DE 23 € | HORS VACANCES SCOLAIRES
CETTE ADHÉSION EST VALABLE DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2025 AU 31 AOÛT 2026

LUNDI

TOUS LES LUNDIS

(hors vacances scolaires)

Espace Paul-Bert (CVS de Gassicourt)
1, place Paul-Bert

Ateliers numériques

Animés par Jean-Charles Nedan, conseiller numérique

Inscription à renouveler chaque trimestre

9^H15 > 10^H45

NIVEAU INITIÉ

Public connaissant les bases de l'informatique.

11^H > 12^H30

NIVEAU EXPERT

Public à l'aise sur l'ordinateur.

Les participants s'engagent à suivre toutes les séances.

TOUS LES LUNDIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 13 octobre 2025

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

Chorale Seniors

(30 places)

Animée par Julie

MARDI

TOUS LES MARDIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 14 octobre 2025

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

Danse en ligne

(35 places)

Animée par Silvio COCO

LE 1^{ER} MARDI DU MOIS

10^H | Cinéma CGR

Ciné Seniors

(200 places)

7 OCTOBRE

QUAND TU SERAS GRAND

Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée ainsi que celle de son animatrice, Aude, va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents...



4 NOVEMBRE

BONNARD PIERRE ET MARTHE

Pierre Bonnard ne serait pas le peintre que tout le monde connaît sans l'énigmatique Marthe qui occupe à elle seule presque un tiers de son œuvre...



2 DÉCEMBRE

LE SENS DE LA FÊTE

Max est traiteur depuis trente ans. Des fêtes il en a organisé des centaines, il est même un peu au bout du parcours. Aujourd'hui c'est un sublime mariage dans un château du 17^{ème} siècle, un de plus, celui de Pierre et Hélène. Mais la loi des séries va venir bouleverser un planning sur le fil où chaque moment de bonheur et d'émotion risque de se transformer en désastre ou en chaos.



LES 3 DERNIERS MARDIS DU MOIS

(hors vacances scolaires)

14 oct. | 18 & 25 nov. | 9 & 16 déc.

12^H15 > 13^H | Aqualude

40, rue du Commandant Bouchet

Aquagym douce

(14 places)



MERCREDI

TOUS LES MERCREDIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 15 octobre 2025

9^H30 > 10^H30 ou 10^H30 > 11^H30

Résidence Marianne

6-8, rue Serge Noyer

Cours de Yoga adapté

(10 places par groupe)

Animé par Alexis

14^H > 16^H30 | Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

Atelier jeux de société

(35 places)



1 MERCREDI SUR 2

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 15 octobre 2025

10^H30 > 11^H30 | Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

14^H > 15^H | Résidence Marianne

6-8, rue Serge Noyer

Loisirs créatifs

(10 places par session)

Animé par Lakshmi CACERES

JEUDI

TOUS LES JEUDIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 16 octobre 2025

9^H30 > 10^H30 ou 10^H30 > 11^H30

Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

Cours de Yoga adapté

(10 places par groupe)

Animé par Alexis



TOUS LES JEUDIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 16 octobre 2025

14^H > 19^H | Île aux Dames

Pétanque

(20 places)



VENDREDI

TOUS LES VENDREDIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 3 octobre 2025

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

Cours de Yoga adapté

(20 places)

Animé par Adeline SLOMIANY

1 VENDREDI PAR MOIS

17 oct. | 7 nov. | 5 déc.

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

Renforcement musculaire et initiation au self-défense

(10 places)



LE 1^{ER} & LE 3^{ÈME} VENDREDI DU MOIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 3 octobre 2025

9^h15 ou 10^h45 | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brieussel-Bourgeois

Ateliers « Les mémoires vives »

(25 places par groupe)



LE DERNIER VENDREDI DU MOIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 31 octobre 2025

10^h > 11^h30 | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brieussel-Bourgeois

Atelier d'écriture

(10 places)



SAMEDI

LE 1^{ER} SAMEDI DE CHAQUE MOIS

(hors vacances scolaires)

Reprise des activités le 4 octobre 2025

10^h > 12^h | Médiathèque G.-Duhamel
Square Brieussel-Bourgeois

Café des lecteurs

(25 places)

Accessible aux PMR.

2 SAMEDIS PAR MOIS

18 & 25 oct. | 8 & 22 nov. | 6 & 20 déc.

14^h30 > 19^h | Agora
254, bd. du Maréchal-Juin

Jeux d'échecs

(6 places)

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**

COLIS DES SENIORS 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Renvoyer ou déposer ce coupon à compter du **lundi 13 octobre dans les urnes prévues dans les services municipaux suivants ouverts de 9^H à 11^H30 et de 13^H30 à 16^H30 :**

CCAS
Agora
254, bd du Maréchal-Juin

Hôtel de Ville
31, rue Gambetta

**Mairie de quartier
de Gassicourt**
1, place Paul-Bert

**Mairie de quartier
du Val Fourré**
1, rue La Fontaine

Date limite de dépôt : **vendredi 7 novembre 2025**

COLIS DES SENIORS 2025

COUPON D'INSCRIPTION

(Valable uniquement pour les seniors mantais de 65 ans et plus)

Nom :	Nom :
Prénom :	Prénom :
Date de naissance : / /	Date de naissance : / /
Adresse :	Adresse :
.....	
Téléphone : / / / /	Téléphone : / / / /
eMail :	eMail :

COCHEZ LA CASE VOUS CORRESPONDANT

PANIER GOURMAND STANDARD

simple : 1 personne
(Uniquement pour les personnes seules.
Pour les couples, seul le colis couple sera pris en compte)

couple : 2 personnes
(Un seul coupon est à compléter pour les couples)

PANIER GOURMAND ADAPTÉ

(sans alcool et sans viande)

simple : 1 personne
(Uniquement pour les personnes seules.
Pour les couples, seul le colis couple sera pris en compte)

couple : 2 personnes
(Un seul coupon est à compléter pour les couples)

LIEU DE RETRAIT DE VOTRE COLIS

- | | |
|---|---|
| ☐ Espace Paul-Bert | ☐ Je ne suis pas en capacité de me déplacer et je dispose d'une |
| ☐ Espace Brassens | carte d'invalidité ou incapacité temporaire (Attention : fournir un |
| ☐ Agora | justificatif de l'invalidité ou incapacité). Un suivi personnalisé de |
| | votre demande sera effectué par le service Seniors. |

*** Pour une première demande, merci de nous adresser une copie de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de trois mois.**



SEMAINE
BLEUE
2025

DU 6 AU 12
OCT



Vieillir... Une force à partager !

Semaine bleue

INSCRIPTIONS

JEUDI 25 SEPTEMBRE

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

AGORA | HÔTEL DE VILLE | ESPACE PAUL-BERT

LUNDI 6 OCTOBRE

9^H > 12^H & 14^H > 18^H · JOURNÉE PORTES OUVERTES 

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

La résidence renouvelle sa journée portes ouvertes, après le succès de la première édition l'an passé. Cette journée débutera par le traditionnel petit déjeuner participatif, rendez-vous mensuel qui réunit les résidents autour d'un moment convivial avec l'équipe.

10^H > 11^H · ATELIER YOGA AVEC EMELINE | ÉTIREMENT ET RELAXATION 

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 5 places

À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence où règne l'esprit de famille.

nohée

10^H15 > 11^H30 · ATELIER VÉLO D'INTÉRIEUR 

Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 6 places

Participez à une activité dynamique animée par les animatrices de la Résidence et venez-vous dépenser tout en vous ressourçant à travers le cyclisme.



14^H > 16^H · CAFÉ-RENCONTRE AVEC LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES 

Association bénévole à Mantes-la-Jolie | 34, rue Thiers | 8 places

Dans une ambiance chaleureuse, venez rencontrer l'équipe des Petits Frères des Pauvres autour d'un café-goûter. L'après-midi débutera par un temps d'échange convivial pour découvrir les actions de l'association, suivi d'un atelier participatif et d'un goûter partagé. L'occasion de tisser du lien et d'aborder les thématiques de l'isolement et de la solidarité intergénérationnelle.



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

14^H30 > 15^H30 · ATELIER RELAXATION « LES BOLS CHANTANTS »



CVS Aimé-Césaire | 6 rue Boileau | 6 places

Un moment de détente pour se relaxer grâce aux sons doux et vibrants du bol chantant. Cette séance aide à calmer l'esprit, relâcher les tensions et se sentir mieux dans son corps.

14^H30 > 16^H · ACCORDÉON



Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 10 places

Venez chanter et danser au son de l'accordéon avec Alain.



MARDI 7 OCTOBRE

9^H15 > 10^H30 · ATELIER SENSORIEL

École maternelle Les Violettes | 7, rue Duguay-Trouin | 4 places

Parcours sensoriel à explorer avec les mains et les pieds. Confection d'une bouteille sensorielle suivie d'une collation.

10^H > 11^H30 · QUIZ MUSICAL



Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 12 places

Nous vous proposons un quiz musical autour des années 60/70/80. Venez retrouver vos tubes favoris de ces années. La variété française et internationale sera mise à l'honneur !

10^H30 > 12^H · ATELIER CULINAIRE SUIVI D'UN REPAS



Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 8 places

Venez apprendre à réaliser un plat aux saveurs d'automne avec le Chef de la Résidence. Tous les participants sont par la suite invités à déjeuner afin de déguster ensemble les plats préparés.



11^H15 > 12^H15 · ATELIER « CHANT & EXPRESSION CORPORELLE »



CVS de Gassicourt | 1, place Paul-Bert | 6 places

Profitez des bienfaits du chant choral et découvrez cet atelier régulier du CVS.

14^H > 16^H30 · LE TROC DE CLERISSE



Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 10 places

Les résidents de Clerisse proposent un moment de partage autour d'un troc. Ouvert à tous, ce troc s'inscrit dans une démarche de recyclage, tout en valorisant les échanges entre générations, le dynamisme de la résidence et l'ouverture vers l'extérieur. Cette action permettra d'échanger objets, livres, vêtements ou petits accessoires en toute convivialité.

15^H > 16^H30 · LA SAVEUR DES DOUCEURS ET DES MOTS



Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 40 places

Autour de douceurs partagées, nous recevrons l'auteure locale Milie Théodora Miéré (Maître de conférences et professeure). Au cours de cette rencontre intergénérationnelle, elle nous parlera du bonheur et de nos quêtes intérieures et évoquera son roman intitulé : « Intériorité, moments suspendus et enracinement ». Atelier suivi d'une collation.



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

MERCREDI 8 OCTOBRE

10^H > 11^H - GYMNASTIQUE DOUCE AVEC XAVIER



nohée

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 5 places

À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence ou règne l'esprit de famille. Séance suivie d'une collation.

10^H > 12^H - TRANSMETTRE, ÇA REND HEUREUX !



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

Au cours des différents ateliers, les grands-parents transmettent leur savoir à des adultes, ados et enfants : bricolage, initiation à l'art d'écrire, sculpture, photographie, dessin, origami, broderie, mécano, tricot, etc. Atelier suivi d'une collation.

10^H30 > 12^H - ESCAPE GAME AU MUSÉE DE L'HÔTEL-DIEU



Musée de l'Hôtel-Dieu | 1, rue Thiers | 8 places

Un mystérieux individu affirme qu'un secret est caché au musée de l'Hôtel-Dieu et engage des détectives à la retraite pour enquêter. Venez l'aider à résoudre des énigmes et à trouver les indices dissimulés parmi les œuvres du musée. Parviendrez-vous à découvrir la combinaison du coffre-fort qui renferme un secret caché depuis plusieurs décennies ?

14^H > 15^H - LOISIRS CRÉATIFS | ATELIER CRÉATION DE DÉCORATION

Résidence Marianne | 6-8, rue Serge Noyer | 10 places

Cet atelier permet aux résidents de créer des objets décoratifs qu'ils pourront conserver ensuite tout en alliant moment de complicité et travail de la motricité fine.

14^H30 > 16^H - RÉCITAL DE MUSIQUE CLASSIQUE



Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 15 places

Venez vous détendre à la résidence en écoutant un concert de musique classique en live.

15^H > 17^H - LE LOTO BLEU | UN MOMENT CONVIVAL POUR NOS AÎNÉS !



Résidence Senioriales | 55, bd du Maréchal-Juin | 6 places

Dans le cadre de la Semaine Bleue, vous êtes convié à participer à un loto intergénérationnel sous le signe de la convivialité et du partage suivi d'une collation.



JEUDI 9 OCTOBRE

9^H30 > 10^H30 & 10^H30 > 11^H30 - YOGA SUR CHAISE



Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 10 places

Séances de yoga sur chaise adaptées aux seniors autonomes, axées sur la mobilité douce, la respiration et la relaxation. Chaque session de 60 minutes vise à renforcer l'équilibre, stimuler l'énergie et favoriser un moment de convivialité autour du bien-être. Une belle occasion de valoriser la vitalité des aînés et de renforcer les liens sociaux dans un cadre bienveillant.



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville de
Mantes-la-Jolie

10^H > 10^H30 - LES CHEVEUX EN BATAILLE | COLLATION

Crèche Pain d'Épices | 37, bd Clémenceau | 8 places

Atelier intergénérationnel, créatif et artistique. Découpage et collage à la manière de Giuseppe ARCIMBOLDO.

10^H15 > 11^H30 - ATELIER ÉQUILIBRE

Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 8 places

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



10^H > 12^H - ATELIER « BIEN-ÊTRE ET MÉMOIRE SENSORIELLE » POUR ÉVEILLER LES SENS ET NOURRIR L'IMAGINAIRE

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 15 places

À travers les sens, le contact avec les éléments naturels et l'éveil sensoriel, cet atelier propose aux seniors de renouer avec cette dynamique intérieure, en prenant conscience que vieillir, c'est aussi continuer à apprendre et à transmettre. Cette approche sensorielle permet également de créer du lien, de partager des souvenirs et des ressentis, et d'inscrire pleinement l'expérience du vieillissement comme une force à célébrer et à valoriser.

14^H > 16^H - SOPHROLOGIE

CVS des Garennes | 61, rue des Garennes | 15 places

Sophrologie dynamique et relaxation passive.

14^H > 17^H - ATELIER BIEN-ÊTRE

CVS Peintres-Médecins | 3, rue du Dr Godeau | 9 places

Première partie : À la découverte des bols : Ressentez leur énergie, tenez un bol dans vos mains, fermez les yeux et laissez les vibrations éveiller vos sens. **Deuxième partie :** Entamez un dialogue avec votre corps, où les vibrations agissent comme un massage subtil.

Troisième partie : Echangez avec les participants.

VENDREDI 10 OCTOBRE

9^H30 > 11^H30 - SÉANCE DE SPORT SENIOR

Complexe Sportif Haby Niaré | Centre commercial Mantes 2 | 20 places

Parcours de motricité, coordination et renforcement musculaire autour des gestes du quotidien.

10^H > 11^H - YOGA SUR CHAISE

Espace Brassens | Salle de danse | 15 places

Pratique de la méditation, de la respiration yogique et des postures.

10^H > 11^H - PILATE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC XAVIER

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 5 places



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence où règne l'esprit de famille.

nohée

10^H > 11^H30 - ATELIER ÉQUILIBRE



Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 8 places

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

10^H30 > 12^H - ESCAPE GAME AU MUSÉE DE L'HÔTEL-DIEU



Musée de l'Hôtel-Dieu | 1, rue Thiers | 8 places

Un mystérieux individu affirme qu'un secret est caché au musée de l'Hôtel-Dieu et engage des détectives à la retraite pour enquêter. Venez l'aider à résoudre des énigmes et à trouver les indices dissimulés parmi les œuvres du musée. Parviendrez-vous à découvrir la combinaison du coffre-fort qui renferme un secret caché depuis plusieurs décennies ?

14^H > 16^H - ATELIER « À VOS AIGUILLES ! »



CVS de Gassicourt | 1, place Paul-Bert | 15 places

Partagez un moment convivial autour du tricot.

14^H > 16^H - SÉANCE DE SPORT SENIOR

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 20 places

Parcours de motricité, de coordination et renforcement musculaire autour des gestes du quotidien.

14^H > 15^H30 & 15^H45 > 17^H15 - EXPOSITION VIVANTE SUR L'ÉVOLUTION DE MANTES-LA-JOLIE



6-8, rue Serge Noyer | 20 places par groupe

En collaboration avec le service patrimoine « archives et fonds ancien », nous proposons une exposition sur le thème de l'évolution de Mantes-la-Jolie au sein d'un Salon Marianne, mélangeant photos d'époque et témoignages d'anciens Mantais. Le but de cette action est d'échanger autour de l'évolution d'une ville chargée d'histoire, créer du lien autour de souvenirs communs et les faire perdurer.

15^H > 17^H - VOTRE SET DE TABLE PERSONNALISÉ AUX COULEURS DE LA SEMAINE BLEUE !



Résidence Senioriales | 55, bd du Maréchal-Juin | 6 places



Venez exprimer votre créativité lors d'un atelier artistique original : la création de sets de table personnalisés à la peinture.

Encadré par notre intervenante passionnée, cet atelier vous permettra de réaliser un set de table unique, selon vos goûts et votre inspiration du moment.

Une belle occasion de repartir avec une œuvre utile et décorative, à offrir ou à garder chez soi !



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

17^H > 19^H · CES PETITES PÉPITES QUI NOUS FONT DU BIEN



Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 20 places

Présentation participative (bibliothécaires et lecteurs) de livres qui apportent du bonheur et favorisant les échanges autour d'une littérature qui « fait du bien ». Présentation, en début de séance, du Dalai Lama et du message de sagesse que ses écrits apportent.

SAMEDI 11 OCTOBRE

10^H30 > 11^H30 · SOPHROLOGIE AVEC VALERIE



nohée

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 10 places

À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence ou règne l'esprit de famille.

11^H30 > 13^H · APÉRO-GAGS ET FACÉTIES « LA JOIE DES LIVRES »



Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 45 places

Autour d'un apéritif, la Compagnie « Il suffirait de rien » qui nous avait régalié avec « Les mots de la faim », nous proposera un nouveau spectacle original sur les bienfaits de l'humour et de la poésie dans notre vie...

12^H > 12^H30 · CHANTEZ ENSEMBLE... POUR CRÉER DES LIENS

Parvis de l'Hôtel de Ville | 31, rue Léon Gambetta | 40 places

La chorale de la Résidence Autonomie Henri-Clerisse et l'ensemble des choristes des 4 Z'Arts, mettent ensemble leurs voix pour un moment magique suivi d'une collation au Pavillon Duhamel.

15^H30 > 17^H30 · INITIATION KARATÉ-SANTÉ



Dojo Félicien Dantan | 15, rue de Lorraine | 10 places

L'ASM – Karaté vous propose une initiation au «Karaté-Santé / Entretien du corps» dans laquelle seront abordés, les gestes et les déplacements, la notion de distance, les réflexes, l'équilibre, la coordination, la synchronisation, la stabilité, les appuis, la vitesse, l'explosivité et la mémoire liée à la biomécanique.

DIMANCHE 12 OCTOBRE

14^H > 18^H · LOTO

Parc des Expositions Michel-Sevin Hall 5 | Île l'Aumône | 200 places

Afin de clôturer cette semaine bleue, venez passer un agréable moment autour d'un loto divertissant et animé par Laetitia de Showtail Light.



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

Sorties

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

Contactez le pôle 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.

OCTOBRE 2025

LUNDI 6 OCTOBRE



10^H > 12^H | Cinéma CGR | Mantes-la-Jolie

Visite virtuelle « LES HALLES »

Les halles ou le Ventre de Paris comme l'appellerait Zola... Quartier historique mais aussi et surtout gastronomique. Entre lieux de patrimoine et découvertes culinaires, cette visite vous mettra l'eau à la bouche !

Tarif : 10,40 € (100 places)

VENDREDI 10 OCTOBRE



9^H | Doudeville

Déjeuner-Spectacle-Cabaret « Plumes, strass et paillettes »

Découvrez un spectacle époustouflant mettant en scène des transformistes talentueux, où les artistes se métamorphosent sous vos yeux avec élégance et humour. Laissez-vous emporter par leur performance captivante et leur énergie contagieuse.

9^H : Départ de Mantes-la-Jolie

18^H : Départ de Doudeville

Tarif : 22,90 €

(50 places réservées en priorité aux seniors inscrits sur la liste d'attente de la sortie du cabaret « Oh César » du 22 mai dernier)



Accessible PMR

NOVEMBRE 2025

JEUDI 6 NOVEMBRE



10^H30 | Paris

Visite guidée du cimetière du Père Lachaise suivi d'un déjeuner

Le cimetière du Père-Lachaise, appelé aussi "Cimetière de l'Est", est le plus grand cimetière parisien et s'étend sur 43 hectares. Il fait parti des parcs et jardins sous la gestion de la mairie de Paris. C'est un lieu unique qui invite au recueillement et à la rêverie, imprégné d'art, de culture et d'histoire, on s'y promène à travers ses dédales de pierres et de végétation.

10^H30 : Départ de Mantes-la-Jolie

17^H : Départ de Paris

Tarif : 22,90 € (30 places)

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

Activité avec marche soutenue :
prévoir des chaussures confortables.

VENDREDI 14 NOVEMBRE



9^H30 | La Queue-lez-Yvelines

Visite de la Serre aux papillons

Dans une ambiance de jungle équatoriale, des centaines de papillons exotiques volent au milieu des visiteurs parmi les fleurs et les plantes d'exception. Venez également découvrir les plus grands papillons du monde !

9^H30 : Départ de Mantes-la-Jolie

12^H30 : Départ de La Queue-lez-Yvelines

Tarif : 20,80 € (80 places)



Transport compris dans la prestation

SAMEDI 22 NOVEMBRE 

10^H | Paris

Spectacle « Millésime » par les Étoiles des Cirques du Monde suivi d'un déjeuner

Préparez-vous à vivre une expérience inoubliable ! En 2025, le Cirque Phénix célèbre son 25^e anniversaire avec une fête spectaculaire à ne surtout pas manquer.

Au programme 35 artistes en piste !

10^H : Départ de Mantes-la-Jolie

15^H30 : Départ de Paris

Tarif : 22,90 € (80 places)



JEUDI 27 NOVEMBRE

**14^H > 17^H | Salle des Îles | Île l'Aumône
Allée des Îles Éric-Tabarly**

Thé dansant avec collation

Préparez-vous à danser et à vous amuser lors de notre prochain thé dansant !

Rejoignez-nous pour un après-midi de musique, de danse et de bonne humeur.

13^H : 1^{er} point de ramassage du car

17^H30 : Départ de la salle des îles

**Tarif : 12,50 €
(100 places)**



Accessible PMR

DÉCEMBRE 2025

JEUDI 4 DÉCEMBRE

10^H | Paris

Visite du Musée Grévin et déjeuner

Créé par Arthur Meyer le 5 juin 1882 et situé dans le 9^e arrondissement de Paris, le musée Grévin est un musée de cire privé dans lequel sont regroupées des reproductions en cire de personnages célèbres. Venez découvrir plus de 200 célébrités dans des décors à couper le souffle !

10^H : Départ de Mantes-la-Jolie

15^H30 : Départ de Paris

Tarif : 22,90 € (50 places)

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

Activité avec marche soutenue :
prévoir des chaussures confortables.



Transport compris dans la prestation

Je note mes rendez-vous !

JE COCHE LES ACTIVITÉS QUI M'INTÉRESSENT

LUNDI

- ☐ **Atelier numérique** | Tous les lundis | Espace Paul-Bert
 - ☐ **9^h15 > 10^h45** : Niveau initié
 - ☐ **11^h > 12^h30** : Niveau expert
- ☐ **Chorale Seniors** | Tous les lundis | Résidence Henri-Clerisse | **13^h30 > 14^h30**

MARDI

- ☐ **Danse en ligne** | Tous les mardis | Espace Brassens | **9^h30 > 11^h30**
- ☐ **Ciné Séniors** | Le 1^{er} mardi du mois | Cinéma CGR | **10^h**
- ☐ **Aquagym douce** | Les 3 derniers mardis du mois | Aqualude | **12^h15 > 13^h**

MERCREDI

- ☐ **Cours de Yoga adapté** | Tous les mercredis | Résidence Marianne | **09^h30 > 10^h30 ou 10^h30 > 11^h30**
- ☐ **Ateliers jeux de société** | Tous les mercredis | Résidence Henri-Clerisse | **14^h > 16^h30**
- ☐ **Loisirs créatifs** | 1 mercredi sur 2 | Résidence Clerisse | **10^h30 > 11^h30**
- ☐ **Loisirs créatifs** | 1 mercredi sur 2 | Résidence Marianne | **14^h > 15^h**

JEUDI

- ☐ **Cours de Yoga adapté** | Tous les jeudis | Résidence Henri-Clérissse | **09^h30 > 10^h30 ou 10^h30 > 11^h30**
- ☐ **Atelier pâtisserie intergénérationnel** | 37, bd G.-Clémenceau | **10^h > 11^h**
- ☐ **Atelier créatif sur le thème de l'hiver** | 37 bd G.-Clémenceau | **10^h > 11^h**
- ☐ **Pétanque** | Tous les jeudis | Île aux Dames | **14^h > 19^h**

VENDREDI

- ☐ **Cours de yoga adapté** | Tous les vendredis | Espace Brassens | **10^h > 11^h**
- ☐ **Renforcement musculaire et initiation au self défense** | Un vendredi par mois | Complexe sportif Haby Niaré | **10^h > 11^h**
- ☐ **Ateliers " Les mémoires vives "** | Le 1^{er} et le 3^e vendredi du mois | 2 séances distinctes | **9^h15 > 10^h45**
- ☐ **Atelier d'écriture** | Le dernier vendredi du mois | Médiathèque Georges-Duhamel | **10^h > 11^h30**

SAMEDI

- ☐ **Café des lecteurs** | Le 1^{er} samedi du mois | Médiathèque Duhamel | **10^h > 12^h**
- ☐ **Jeux d'échecs** | 2 samedis par mois | Agora | 254, bd. du Maréchal-Juin | **14^h30 > 19^h**

JE COCHE LES ACTIVITÉS SEMAINE BLEUE QUI M'INTÉRESSENT

6 OCTOBRE

- ☐ **Journée Portes Ouvertes** : Résidence Clerisse | 9^h > 12^h & 14^h > 18^h
- ☐ **Yoga avec Emeline – Étirement et Relaxation** : Résidence Nohée | 10^h > 11^h
- ☐ **Atelier vélo d'intérieur** : Résidence médicalisée Léopold Bellan | 10^h15 > 11^h30
- ☐ **Café-rencontre avec l'association les Petits Frères des Pauvres** : 14^h > 16^h
- ☐ **Atelier relaxation " Les bols chantants "** : CVS Aimé-Césaire | 14^h30 > 15^h30
- ☐ **Accordéon** : Résidence médicalisée Léopold Bellan | 14^h30 > 16^h

7 OCTOBRE

- ☐ **Atelier sensoriel** : Classe passerelle | École maternelle Les Violettes | 9^h15 > 10^h30
- ☐ **Quiz musical** : Médiathèque Georges-Duhamel | 10^h > 11^h30
- ☐ **Atelier culinaire** : Résidence médicalisée Léopold Bellan | 10^h30 > 12^h
- ☐ **Atelier collectif chant et expression corporelle** : CVS de Gassicourt | 11^h15 > 12^h15
- ☐ **Le troc de Clerisse** : Résidence Clerisse | 14^h > 16^h30
- ☐ **La saveur des douceurs et des mots** : Médiathèque Georges-Duhamel | 15^h > 16^h30

8 OCTOBRE

- ☐ **Gymnastique Douce avec Xavier** : Résidence Nohée | 10^h > 11^h
- ☐ **Transmettre, ça rend heureux !** : Médiathèque Georges-Duhamel | 10^h > 12^h
- ☐ **Escape Game** : Musée de l'Hôtel-Dieu | 10^h30 > 12^h
- ☐ **Loisirs créatifs - atelier création de décoration** : Résidence Marianne | 14^h > 15^h
- ☐ **Récital de musique classique** : Résidence médicalisée Léopold Bellan | 14^h30 > 16^h
- ☐ **Le loto bleu – un moment convivial pour nos aînés** : Résidence Senioriales | 15^h > 17^h

9 OCTOBRE

- ☐ **Yoga sur chaise** : Résidence Clerisse | 9^h30 > 10^h30 & 10^h30 > 11^h30
- ☐ **Les cheveux en bataille** : Crèche Pain d'Épices | 10^h > 10^h30
- ☐ **Atelier équilibre** : Résidence médicalisée Léopold Bellan | 10^h15 > 11^h30
- ☐ **Atelier " Bien-être et mémoire sensorielle " pour éveiller les sens et nourrir l'imaginaire** : Médiathèque Georges-Duhamel | 10^h > 12^h
- ☐ **Sophrologie** : CVS des Garennes | 14^h > 16^h
- ☐ **Atelier bien-être** : CVS Peintres-médecins | 14^h > 17^h

10 OCTOBRE

- ☐ **Séance de sport senior** : Complexe sportif Haby Niaré | 9^h30 > 11^h30
- ☐ **Yoga sur chaise** : Espace Brassens | 10^h > 11^h

- ☐ **Pilates et renforcement musculaire avec Xavier** : Résidence Nohée | 10^h > 11^h
- ☐ **Atelier équilibre** : Résidence Clerisse | 10^h > 11^h30
- ☐ **Escape Game** : Musée de l'Hôtel-Dieu | 10^h30 > 12^h
- ☐ **Atelier " À vos aiguilles ! "** : CVS de Gassicourt | 14^h > 16^h
- ☐ **Séance de sport senior** : Résidence Clerisse | 14^h > 16^h
- ☐ **Exposition vivante sur l'évolution de Mantes-la-Jolie** : Résidence Marianne | 14^h > 15^h30 & 15^h45 > 17^h15
- ☐ **Votre set de table personnalisé aux couleurs de la semaine bleue !** : Résidence Senioriales | 15^h > 17^h
- ☐ **" Ces petites Pépites qui nous font du bien "** : Médiathèque Georges-Duhamel | 17^h > 19^h

11 OCTOBRE

- ☐ **Sophrologie avec Valérie** : Résidence Nohée | 10^h30 > 11^h30
- ☐ **Apéro-Gags et Facéties " La joie des livres "** : Médiathèque Georges-Duhamel | 11^h30 > 13^h
- ☐ **Chantez-ensemble...pour créer des liens** : Parvis de l'Hôtel de Ville | 12^h > 12^h30
- ☐ **Initiation Karaté-Santé** : Dojo Félicien Dantan | 15^h30 > 17^h30

12 OCTOBRE

- ☐ **Loto** : Parc des expositions Michel-Sevin, Hall 5 | 14^h > 18^h

JE COCHE LES SORTIES QUI M'INTÉRESSENT

- ☐ **6 OCTOBRE** VISITE VIRTUELLE « LES HALLES » 10,40€
- ☐ **10 OCTOBRE** DÉJEUNER – CABARET - SPECTACLE
« PLUMES, STRASS ET PAILLETES » 22,90€
- ☐ **6 NOVEMBRE** VISITE DU CIMETIÈRE DU PÈRE LACHAISE 22,90€
- ☐ **14 NOVEMBRE** VISITE DE LA SERRE AUX PAPILLONS 20,80€
- ☐ **22 NOVEMBRE** CIRQUE : SPECTACLE « MILLÉSIME »
PAR LES ÉTOILES DES CIRQUES DU MONDE 22,90€
- ☐ **27 NOVEMBRE** THÉ DANSANT 12,50€
- ☐ **4 DÉCEMBRE** MUSÉE GRÉVIN 22,90€



CENTRES DE VIE SOCIALE

Vendredi 12 & samedi 13 septembre

Journées portes ouvertes

Les CVS vous invitent à découvrir les activités et services et profiter d'une journée festive et conviviale.

CVS PEINTRES-MÉDECINS

Tous les mardis

15^H30 > 16^H30

Tablettes numériques

Tous les jours

Entretien du jardin partagé par les habitants

Jeudi 11 septembre

14^H > 17^H

Préparation des ateliers pour la journée portes ouvertes

Lundi 15, 22 septembre

14^H > 17^H

Atelier jardin et dégustation

Jeudi 18 septembre

14^H > 17^H

Activités manuelles

Jeudi 25 septembre

14^H > 17^H

Activités manuelles sur octobre rose

Lundi 29 septembre

14^H > 16^H

Atelier peinture sur céramique

Lundi 6 octobre

Repas au restaurant

Marrakech

12^H > 13^H30

Jeux de société

14^H30 > 16^H30

Jeudi 9 octobre

14^H > 17^H

Semaine Bleue - Atelier bien-être

Lundi 13 octobre

Fabrication de décoration : bal d'automne (inspiration photo année 40)

Jeudi 16 octobre

Sortie à la pisciculture à Villette

10^H > 17^H

Lundi 20 octobre

14^H > 18^H

Sortie au cinéma CGR

Jeudi 23 octobre

14^H > 17^H

Activité sur le recyclage

Lundi 27 octobre

14^H > 17^H

Temps d'échanges, témoignages et sensibilisation sur l'engagement dans la vie locale autour un goûter

Jeudi 30 octobre

14^H > 16^H

Après-midi Halloween avec préparation de biscuit

Lundi 3 novembre

14^H > 16^H

Atelier de recyclage

Jeudi 6 novembre

14^H > 16^H

Peinture sur cadre

Lundi 10 novembre

14^H > 16^H

Après-midi dansant

Jeudi 13 novembre

14^H > 16^H

Atelier jardin « Hivernage »

Lundi 17 novembre

14^H > 16^H

Activités manuelles

Jeudi 20 novembre

14^H > 17^H

Atelier soin du visage et des mains

Lundi 24 novembre

14h > 17h

Après-midi dansant

Jeudi 27 novembre

14^H > 17^H

Atelier culinaire

Vendredi 28 novembre

14^H > 17^H

Bal d'automne

Lundi 1^{er} décembre

14^H > 17^H

Atelier jardin

Jeudi 4 décembre

14^H > 17^H

Activité confection de bougeoirs étoiles

Lundi 8 décembre

14^H > 17^H

Karaoké

Jeudi 11 décembre

14^H > 17^H

Partage de recettes entre habitants et dégustation

Lundi 15 décembre

14^H > 19^H

Activité confection de carte de vœux

Jeudi 18 décembre

Sortie à Paris (Spectacle)

Lundi 22 décembre

Atelier culinaire, bûche de Noël

Lundi 29 décembre

15^H > 18^H

Fête de fin d'année autour d'un goûter partagé et de chant

CVS DE GASSICOURT

Tous les mardis

13^H45 > 15^H

Ateliers numériques

Les premiers mardis du mois

14^H > 16^H30

Marche

Découvrez des lieux emblématiques de Mantes-la-Jolie au travers d'itinéraires variés. (Soumis aux conditions météorologiques).

1 mardi par mois

14 oct. | 18 nov. | 2 déc.

9^H30 > 11^H

Ateliers de relaxation

Tous les mercredis

19^h > 20^h30

Zumba*

Tous les jeudis

14^h > 16^h

Permanences numériques

Tous les jeudis

16^h > 17^h

Projet multimédia histoire de Mantes (Lab & Histoire)

1 jeudi par mois

9 oct. | 13 nov. | 18 déc.

14^h > 16^h30

Ateliers mémoires

1 jeudi par mois

Inscription et information auprès du CVS

14^h > 16^h30

Atelier collage créatif et patchwork intuitif avec Ketty

Tous les vendredis

hors vacances scolaires

9^h > 10^h

Gym douce*

Tous les vendredis

hors vacances scolaires

10^h > 11^h

Gym tonique*

Tous les vendredis

14^h > 16^h

Atelier « À vos aiguilles ! » tricot et crochet solidaire et convivial

Jeudis 18 & 25 sept.

2 & 16 oct. | 6 nov.

14^h > 16^h

Parcours d'ateliers « Bien dans son assiette »*

Décliné en 5 séances, ces ateliers vous donneront les bons réflexes pour allier plaisir et santé dans l'assiette. Vivez de nouvelles

expériences gustatives en présence de professionnels, en créez du lien et en apprenez de nouvelles astuces.

Lundis 22 & 29 sept.

6 oct. | 3 & 17 nov. | 1^{er} déc.

14^h > 16^h

Parcours d'ateliers « Vitalité »*

Ces 6 ateliers aborderont plusieurs thématiques pour adopter les bons réflexes permettant de se maintenir en forme : Atelier 1 « Mon âge face aux idées reçues », atelier 2 « Ma santé : agir quand il est temps », atelier 3 « Nutrition, la bonne attitude », atelier 4 « L'équilibre en bougeant », atelier 5 « Bien dans sa tête », Atelier 6 « Un chez moi adapté, un chez moi adopté »

Mardis 23 sep. | 7 oct.

4 & 25 nov. | 9 déc.

11^h15 > 12^h15

Chants et expression corporelle (ateliers collectifs)

Mercredi 15 octobre

Semaine du goût

Atelier culinaire intergénérationnel mêlant santé et plaisir des papilles
Parcours « Bien dans son assiette »

Lundis 24 nov. & 8 déc.

14^h > 16^h30

Café de répit des aidants

Jeudi 20 novembre

12^h > 15^h

Sortie conviviale dans un restaurant mantais

CVS AIMÉ CÉSAIRE

Lundis 10 nov. & 8 déc.

14^h30 > 15^h30

Relaxation « Bol chantant »

Un moment de détente pour se

relaxer grâce aux sons doux et vibrants du bol chantant. Cette séance aide à calmer l'esprit, relâcher les tensions et se sentir mieux dans son corps.
Avec inscription.

Tous les mardis

hors vacances scolaires

14^h > 16^h30

Café comme à la maison

Activités intergénérationnelles « échanges de savoir, réunions thématiques, ateliers culinaires et créatifs...pour créer du lien ».
Sans inscription.

CVS LES GARENNES

Vendredi 5 septembre

9^h30 > 11^h30

Brunch de bienvenue

Vendredi 12 septembre

14^h > 16^h

Ateliers créatifs

Vendredis 19 & 26 sept. | 3,

10 & 17 oct. | 7 & 14 nov.

14^h > 15^h30

Ateliers mémoires du PRIF (Prévention Retraite Île-de-France)

Vendredis 21 nov. & 12 déc.

14^h > 16^h

Ateliers jeux de société

Vendredis 28 nov. & 12 déc.

14^h > 16^h

Ateliers culinaires

Carrot cake et pumpkin spice latte & sablés de Noël

* En partenariat avec « Prévention Retraite Île-de-France » et la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse dans le cadre du projet « Seniors et Alors »

* Un certificat médical de moins de 3 mois obligatoire et attestation d'assurance (validité de 3 ans)

Association Club des Aînés

LE CLUB DES AÎNÉS DE MANTES-LA-JOLIE

VOUS PROPOSE DES SORTIES À LA JOURNÉE OU COURTS SÉJOURS.



FAITES-VOUS PLAISIR !

PROFITEZ DE BONS MOMENTS CONVIVIAUX ET ACCOMPAGNÉS.

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 | 14^h > 16^h

Numéros de téléphone utiles

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

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**

