

Programme

Seniors

4^{ème} trimestre

2022

En
supplément

LA SEMAINE
BLEUE
À MANTES-LA-JOLIE

Le programme
en page 3



manteslajolie.fr



Présentation

Le Service Séniors répond aux besoins des Mantais de plus de soixante ans, ainsi :

- Il assure la mise en place et la coordination de prestations, évènements et d'animations afin de rompre l'isolement et maintenir le maintien à domicile et l'autonomie des seniors.

- La résidence Autonomie Henri-Clerisse située au 2 et 4 rue Henri-Clerisse (établissement Social et Médico-social) est géré par le service Seniors depuis Octobre 2008.

Prestations et services :

- **Le portage de repas**, qui permet le maintien au domicile en profitant de menus conçus par une diététicienne ;



- **La téléassistance**, véritable moyen de communication et d'alerte en cas de nécessité ;



- **L'inscription sur le fichier en cas d'alerte canicule** ;

- **Le dispositif YES+**, afin de rompre l'isolement et profiter de moments partagés ;



- **Les attributions de logement** à la Résidence Autonomie Henri-Clerisse



Des activités et des ateliers vous sont proposés tout au long de l'année. Sorties, séances « bien-être », pratique d'un sport ou tout simplement cours de cuisine, chacun pourra trouver de quoi se divertir !

Inscrivez-vous auprès du service seniors pour ne manquer aucune information et n'oubliez pas d'indiquer tout changement de coordonnées.



RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS :

SERVICE SENIOR

📍 Hôtel-de-Ville
mardi et mercredi

9h - 12h & 13h30 - 17h30

📍 Mairie de quartier du Val Fourré
jeudi et vendredi

9h - 12h & 13h30 - 17h

☎ 01 34 78 97 99

✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Depuis le 1er août le service Seniors accueille de nouveaux agents.

Retrouvez vos différents interlocuteurs :

- **Katia LANGOZ**, Chef de Service ;
- **Gregory-William LANGLAIS**, Chargé d'animation et du partenariat ;
- **Karim OUZIN** et **Fatima AMRAOUI**, Chargé de l'accueil et des prestations (téléassistance, portage de repas, dispositif YES+) ;
- **Mariamou VAZELLES**, Gestionnaire administrative et financière de la Résidence Autonomie Henri-Clerisse ;
- **Marie BRIGADEIRO**, **Véronique GOMBERT**, **Brigitte DIEUMEGARD**, Agents de lien social et surveillance à la Résidence Autonomie Henri-Clerisse.

Nous vous attendons nombreux en cette fin d'année en démarrant avec la **Semaine Bleue**, semaine dédiée aux retraités et personnes âgées.



SEMAINE BLEUE 2022

DU 3 AU 9
OCT



*Changeons
notre regard
sur les aînés*

*Brisons
les idées
reçues*

2022 © Ville de Mantes-la-Jolie

LA SEMAINE

CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES AINÉS,

LUNDI 3 OCTOBRE

« Sport » : Le sport à tous les âges.

09H - TENNIS ET PADEL

Tennis Club de Mantes dans l'Île aux Dames – 2, Allée des Îles Tabarly.
15 places.

09H15 - COURS DE QI GONG

Plaines des sports de Buchelay. 6 places.



10H - ATELIER ÉQUILIBRE

Ehpad Leopold Bellan - 8, rue castor. 8 places.



10H - TOURNOI DE PING PONG

Salle Raoult Jutigny – 15, rue de Lorraine. 16 places.

Récompense pour les 3 premiers gagnants. Une invitation à une séance « Loisir-Famille » sera offerte à tous les participants.



11H - SÉANCE DE YOGA ADAPTEE

Les Maisons Marianne - 8, rue Serge Noyer. 12 places.

12H15 - AQUAGYM (45 minutes)

Centre Aquatique Aquasport - 1, Rue Jean Jaouen, Mantes-la-Ville. 6 places.



13H & 14H - SEANCE DE YOGA ADAPTE

- Les Maisons Marianne - 8, rue Serge Noyer. 12 places.

14H30 - RELAXATION AU BOL CHANTANT

CVS Aimé Césaire - 6, rue Boileau. 12 places.



14H30 - COURS DE SOPHROLOGIE

CVS Peintre-Médecin - 3, rue Godeau. 15 places.



NEBLEUE

BRISONS LES IDÉES REÇUES.

MARDI 4 OCTOBRE

« Culture » : Il n'y a pas d'âge pour apprendre.

09H30 - ATELIER DE LECTURE POUR LES TOUS PETITS

Crèche Pain d'épices - 37, Boulevard Clémenceau. 4 places.



09H30 - VISITE GUIDÉE DE L'ÉGLISE SAINT-ANNE

11, impasse Ste Anne. 25 places.

Rendez-vous sur le parvis 5 minutes avant.



10H - RENCONTRE ET DÉDICACES AVEC SERENA DEVIS

Autrice du livre « Alerte à l'Ehpad », éditions Sudarènes.

Médiathèque Duhamel, Square Brioussel-Bourgeois. 30 places.

Possibilité d'acheter le livre.



10H - PRÉSENTATION DES MEDIATHÈQUES

Médiathèque Duhamel - Square Brioussel-Bourgeois. 30 places.



10H - ATELIER PEINTURE AQUARELLE AVEC MARION ANDRIEUX

Musée de l'Hôtel Dieu - 1, rue Thiers . 10 places.



10H45 - ATELIER MODELAGE ARGILE

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



11H - LANCEMENT DU « CINÉ SENIORS »

avec le film « Eiffel », avec Romain Duris, Emma Mackey.

CGR - 100 places.

Venant tout juste de terminer sa collaboration sur la Statue de la Liberté, Gustave Eiffel est au sommet de sa carrière. Le gouvernement français veut qu'il crée quelque chose de spectaculaire pour l'Exposition Universelle de 1889 à Paris.



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

LA SEMAINE

CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES AINÉS,

□12H15 - AQUAGYM (45 minutes)

Centre Aquatique Aquasport - 1, Rue Jean Jaouen, Mantes-la-Ville. 6 places.



□14H - CIRCUIT PEDESTRE

sur « LES TRACES D'ALPHONSE DURAND, Architecte mantais »

Parvis de la collégiale - Place de l'étape. 25 places.



□14H - ATELIER PEINTURE AQUARELLE AVEC MARION ANDRIEUX

Musée de l'Hôtel Dieu - 1, rue Thiers . 10 places.



□14H - « LOISIRS CRÉATIFS, JEUX DE SOCIÉTÉS »

CVS Les Garennes 61 rue des Garennes . 10 places.



□19H - DIFFUSION DE L'OPERA « SAMSON ET DALILA

par l'Orchestre et Chœurs de l'Opéra national de Paris.

Cinéma CGR. 100 places.

Les éclairs brillent déjà dans le ciel quand Dalila déclare sa flamme à Samson dans l'un des plus beaux airs d'amour de l'opéra romantique. L'opéra de Saint-Saëns, créé en 1877 est l'un des opéras français les plus joués au monde avec Faust et Carmen.



MERCREDI 5 OCTOBRE

« Prévention de l'autonomie et rupture de l'isolement » :
il vaut mieux prévenir que guérir ».

□9H30 - ATELIER SUR TABLETTES TACTILES

« parcours avec des jeux simples, stimulant la mémoire »

Les Maisons Marianne - 8, rue Serge Noyer. 10 places.



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

NEBLEUE

BRISONS LES IDÉES REÇUES.

□10H - ESCAPE GAME* INTERGÉNÉRATIONNEL SUIVI D'UN DÉJEUNER

Minos évasion - 6, avenue de la République. 6 places.

« Le château du Comte » : le comte n'a pas été vu depuis des années, peut-être est-ce le moment pour vous d'aller à la chasse au trésor et tenter de récupérer un médaillon d'une valeur inestimable ? Beaucoup ont échoué à cette quête ! Et vous, y arriverez-vous ?



□10H30 - ATELIER CULINAIRE SUIVI D'UN DÉJEUNER

avec le Chef cuisinier de l'EPAHD Léopold Bellan.

8, rue castor. 3 places.



□12H - AQUAGYM (45 minutes)

Centre Aquatique Aquasport - 1, Rue Jean Jaouen, Mantes-la-Ville. 6 places.



□14H - ATELIER VISION BOARD

Les Maisons Marianne - 8, rue Serge Noyer. 14 places.

Le vision board est un tableau de visualisation. Egalement appelé tableau créatif, il regroupe des images, photos, et citations inspirantes...



□14H - CONFÉRENCES

• « Trier son logement » en partenariat avec MOVADOM

• « Accès aux droits » en partenariat avec le Pôle Autonomie.

Agora - 254, boulevard du Marechal Juin Salle E. 50 places.



□15H - RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE AVEC L'ECOLE DE TENNIS

Tennis Club de Mantes dans l'Île aux Dames – 2, Allée des Îles Tabarly.
15 places.



*Jeu d'énigmes qui se vit en équipe. Les joueurs évoluent généralement dans un lieu clos et thématique. Ils doivent résoudre une série de casse-têtes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission.

LA SEMA I

CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES AINÉS,

JEUDI 6 OCTOBRE

**« Prévention de l'autonomie et rupture de l'isolement » :
il vaut mieux prévenir que guérir ».**

□9H30 - SPORT SANTE

Plaines des sports de Buchelay. 12 places.



□10H - VISITE DES DEUX APPARTEMENTS TEMOINS

dédiés à la perte d'autonomie seniors et sensibilisation à l'équipement facilitant le quotidien avec une ergotherapeute.

Site Oxygène Factory Campus des Mureaux - 17, rue Albert Thomas.
20 places.



□10H30 - ATELIER CHANSONS

avec l'association « Les 4 Z'Arts » : inscription pour trois répétitions et une représentation le dimanche 9 octobre en première partie du spectacle de « EYO'NLE ».

Espace Brassens - 18, rue de Gassicourt. 30 places.

□12H15 - AQUAGYM (45 minutes)

Centre Aquatique Aquasport - 1, Rue Jean Jaouen, Mantes-la-Ville. 6 places.



□14H00 - CONFÉRENCE

« Les différents logements seniors » en partenariat avec MOVADOM.

Résidence autonomie Henri-Clerisse - 4, rue Henri Clerisse. 20 places.



□14H45 - SPECTACLE PIANO CLASSIQUE ET JAZZ

EPAHD Leopold Bellan - 8, rue castor. 10 places.



□16H - COURS DE QI-GONG

Espace Brassens - 18, rue de Gassicourt. 6 places.

NEBLEUE

BRISONS LES IDÉES REÇUES.

VENDREDI 7 OCTOBRE

« Loisirs et création » : tout est permis.

□ 9H30 - ATELIERS CREATIFS D'AUTOMNE

Crêche pain d'épices - 37, Boulevard Clémenceau. 4 places.



□ 10H30 - ATELIER CHANSONS

avec l'association « Les 4 Z'Arts » : inscription pour trois répétitions et une représentation le dimanche 9 octobre en première partie du spectacle de « EYO'NLE ».

Espace Brassens - 18, rue de Gassicourt. 30 places.

□ 12H15 - AQUAGYM (45 minutes)

Centre Aquatique Aquasport - 1, Rue Jean Jaouen, Mantes-la-Ville. 6 places.



□ 14H - PIECE DE THEATRE MUSICALE : PINOCCHIO

mise en scène de Edouard Signolet.

CVS Paul Bert - 1, avenue Paul Bert. 18 places.



□ 14H - ATELIER FLORAL D'AUTOMNE

Les Maisons Marianne - 8, rue Serge Noyer. 15 places.



□ 14H - LE RENDEZ-VOUS SENIORS

« Loisirs créatifs, jeux de sociétés et convivialité »

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



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

LA SEMAINE

CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES AINÉS,

SAMEDI 8 OCTOBRE

Café seniors

□10H - CAFE SENIORS

Quelques services de la Ville et leurs partenaires institutionnels ou associatifs seront présents et pourront répondre à vos questions.

Place St Maclou.

□10H30 - ATELIER CHANSONS

avec l'association « Les 4 Z'Arts » : inscription pour trois répétitions et une représentation le dimanche 9 octobre en première partie du spectacle de « EYO'NLE ».

Espace Brassens - 18, rue de Gassicourt. 30 places.

DIMANCHE 9 OCTOBRE

□16H - SPECTACLE DE CHANSON FRANÇAISE

avec le groupe « EYO'NLE » dans son spectacle de chanson française qui s'intitule : Une valse à Cotonou.

Espace Brassens - 18, rue de Gassicourt. 80 places.



Anaïs GIRARD, Conseillère numérique sera présente sur toutes les activités afin de faire connaissance avec les seniors et leur présenter son rôle.

NEBLEUE

BRISONS LES IDÉES REÇUES.

Pour faciliter vos déplacements et assurer votre confort, plusieurs lieux d'inscription vous sont proposés et vous accueillent

**LE MERCREDI 28 SEPTEMBRE
DE 9H00 À 11H30 ET DE 13H30 À 16H30.**

• Mairie annexe du Val fourré

**LE JEUDI 29 SEPTEMBRE
DE 9H00 À 11H30 ET DE 13H30 À 16H30.**

• Hôtel de ville

• Mairie annexe de Gassicourt



Accès aux personnes
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville
de Mantes-la-Jolie

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

L'ensemble des activités démarreront à compter du lundi 7 novembre 2022.

LUNDI

9h & 10h15 | Espace Paul Bert
1, avenue Paul Bert

Cours d'informatique :
Niveau perfectionnement
par des animateurs multimédias
(8 places)

13h & 14h15 | Espace Paul Bert
1, avenue Paul Bert

Cours d'informatique :
Niveau débutant
par des animateurs multimédias
(8 places)

14h | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Chorale seniors
animée par les 4 Z'ARTS
(30 places)



MARDI

9h | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Cours de tablette tactile
par des animateurs multimédias
(10 places)

10h30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Cours de tablette tactile
par des animateurs multimédias
(10 places)

11h | Cinéma CGR
(Le premier mardi de chaque mois)
CGR

« **Ciné Seniors** »

Programmation disponible auprès du service Seniors



MERCREDI

9h30 | Les Maisons de Marianne
8, rue Serge Noyer

Séance de Yoga adaptée
(12 places)

10h45 | Les Maisons de Marianne
8, rue Serge Noyer

Séance de Yoga adaptée

(12 places)



14h | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Jeux de société

(25 places)

14h | Les Maisons Marianne
8, rue Serge Noyer

Ateliers de loisirs créatifs

(10 places)

JEUDI

10h | Médiathèque Duhamel
(Le premier jeudi de chaque mois)
Square Brioussel-Bourgeois

Atelier lecture et prêt de livre

(12 places)

Infos | Médiathèque Duhamel
Square Brioussel-Bourgeois

La médiathèque propose également un portage de livres à domicile et une présentation des ouvrages pour les seniors à mobilité réduite
(8 places)

SAMEDI

9h | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Cours de danse en ligne

(25 places)

La participation aux ateliers nécessite une inscription auprès du service Seniors. Adhésion annuelle : 23€.

Modalités d'inscriptions

Pour faciliter vos déplacements et assurer votre confort, plusieurs lieux d'inscription vous sont proposés et vous accueillent
DE 9H00 À 11H30 ET DE 13H30 À 16H30.

- **LE VENDREDI 14 OCTOBRE : mairie annexe du Val fourré ;**
- **LE LUNDI 17 OCTOBRE : mairie annexe de Gassicourt ;**
- **LE MARDI 18 OCTOBRE : Hôtel de ville.**

Suite à l'engouement rencontré l'année dernière, le musée de l'Hôtel-Dieu vous propose une nouvelle série de cours d'histoire de l'art.

Cette saison, avec Clément Savary, diplômé de l'École du Louvre et doctorant en histoire de l'art, vous explorerez les contextes de création des œuvres.

LUNDI 26 SEPTEMBRE

ÉCHANGER LE BEAU

Produits d'échange et produit par les échanges, les objets sont marqués par l'adoption, l'importation, la circulation, le rejet de modèles et de techniques. Cette première séance permettra d'ouvrir un cycle qui interroge les œuvres à travers leurs contextes.



LUNDI 17 OCTOBRE

CRÉER, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

La production d'une œuvre d'art s'intègre au sein d'un long processus bien loin de l'image du génie solitaire : discussion avec le commanditaire, attentes du marché de l'art, contraintes d'un atelier, placent l'artiste au sein d'impératifs matériels et sociaux.

LUNDI 7 NOVEMBRE

GUIDER L'ARTISTE, ÉDUCER PAR L'ART

L'importance de l'art dans la société en fait un enjeu pour les pouvoirs publics et les intellectuels. Pour qu'ils puissent embellir et éduquer la Cité et les citoyens, il faut aussi se préoccuper d'encourager, de former, éventuellement de diriger, les artistes.



LUNDI 12 DÉCEMBRE

UTILISER L'IMAGE

Tout ne s'arrête pas une fois l'œuvre créée. Au contraire, les fonctions, les usages et les finalités de l'image sont des enjeux très forts dans les sociétés anciennes. Elle est revêtue de charges symboliques variées et mouvantes.



LUNDI 16 JANVIER

ÉLARGIR LES DIMENSIONS

Une sculpture, la profondeur d'une représentation plane, des images au sein d'un monument : l'art, quel que soit son volume, interagit avec l'espace qui l'entoure. Ouvrir notre perception à cette dimension permet d'enrichir notre compréhension de l'oeuvre d'art...

LUNDI 20 FÉVRIER

LES OEUVRES À L'UNISSON

Une oeuvre n'est pas nécessairement faite pour être considérée seule. La pluralité des créations inscrite dans un espace permet une mise en relation, sensorielle ou conceptuelle, permettant d'unifier un ensemble en un tout, où la juxtaposition devient discours, autour de la notion de décor.



LUNDI 20 MARS

VOILER LA VISION, MONTRER L'INVISIBLE

Habitué à l'éclairage électrique, à la proximité des pièces de musée et à la haute-qualité des formats numériques, il nous faut réapprendre un autre rapport visuel à l'oeuvre, qui peut mettre en scène sa visibilité, et dépasser les sens.



LUNDI 24 AVRIL

L'ART DU VIDE

Interroger l'espace, c'est aussi élargir l'appréciation esthétique au vide. Pas un vide creux et stérile, mais enrichi, significatif, habité, vivant, grâce à ce qui le limite et ce qui le pénètre.

Modalités d'inscriptions

Inscription pour le cycle entier

Tarif pour le cycle : **30 euros**

Lieu : **Pavillon Duhamel**

Horaires : **18h30-20h**

Inscriptions et renseignements : **reservation.patour@manteslajolie.fr**

01.34.78.86.60

RESTONS EN CONTACT

Le saviez-vous ?

Vous vous sentez isolés ? Vous avez envie de profiter de moments partagés ?

Bénéficiez du dispositif YES+ !

- visites de convivialité
- activités ludiques et numériques
- promenades et sorties, participation à des activités collectives
- échanges téléphoniques

Pour s'inscrire : coupons d'inscription disponibles dans tous les lieux d'accueil de la Ville

Infos : 01 34 78 97 99 ou service.seniors@manteslajolie.fr

RESTONS ACTIFS ENSEMBLE

LUNDI 10 OCTOBRE

12h30 | CVS Gassicourt
1, avenue Paul Bert - 01.34.78.99.70

Repas partagé

Modalité d'inscriptions : contactez le CVS. (18 places)



VENDREDI 18 NOVEMBRE

12h30 | CVS Gassicourt
1, avenue Paul Bert - 01.34.78.99.70

Bal de l'automne

Inscription à compter du 31 octobre dans tous les CVS

Tarif : 3,40€
(80 places)



JEUDI 10 NOVEMBRE

14h | Île L'aumône Hall 5
Parc des expos - 5, allée Eric Tabarly

Loto seniors

Modalité d'inscriptions :

- le mardi et le mercredi à l'hôtel de Ville de 9h00 à 12h et de 13h30 à 17h30

- le jeudi et le vendredi à la Mairie de quartier du Val Fourré de 9h00 à 12h et de 13h30 à 17h00

(100 places)



Accès aux personnes à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-Jolie

COLIS DES SENIORS 2022

MODALITES D'INSCRIPTION

Renvoyer ou déposer ce coupon dans les urnes prévues dans les services municipaux suivants ; ouverts de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30 à compter du 24 octobre :

- Mairie annexe du Val Fourré, allée des Aviateurs
- Mairie annexe de Gassicourt, place Paul-Bert
- Hôtel de Ville, 31 rue Gambetta

Date limite de dépôt : mercredi 9 novembre 2021

COUPON D'INSCRIPTION

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

NOM, PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

TÉLÉPHONE (OBLIGATOIRE) :

COCHEZ LA CASE VOUS CORRESPONDANT

► PANIER GOURMAND STANDARD

simple (1 personne) **ou** **couple** (2 personnes)

OU

► PANIER GOURMAND ADAPTÉ (sans alcool et sans viande)

simple (1 personne) **ou** **couple** (2 personnes)

LIEU DE RETRAIT DE VOTRE COLIS

Espace Paul-Bert **Espace Brassens**

Agora **Résidence Autonomie Henri-Clerisse**

Je ne suis pas en capacité de me déplacer et je dispose d'une carte d'invalidité ou incapacité temporaire (un suivi personnalisé de votre demande sera effectué par le service Seniors).

CONTACT

Service Seniors

service.seniors@manteslajolie.fr

01 34 78 86 19

