

PROGRAMME DES CENTRES DE VIE SOCIALE

1^{ER} TRIMESTRE 2022

HORS VACANCES SCOLAIRES



Le maintien des événements
est soumis à l'évolution de la
situation sanitaire.



Vie des quartiers

TEMPS FORTS

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES ***

Atelier d'écriture (à présenter le 8 mars)

CVS de Gassicourt

Lundi 14 février et vendredi 25 février
De 14h à 16h

Visite de l'exposition « Les femmes » au musée Eugène-Carrière à Gournay-sur-Marne, suivie d'ateliers dessin

CVS de Gassicourt

Samedi 5 mars
Départ : 12h15 (Place Paul-Bert) – Retour : 19h

CVS Les Garennes

Samedi 5 mars
Départ : 12h25 (Arrêt de bus des Garennes) – Retour : 19h

CVS Peintres-Médecins

Samedi 5 mars
Départ : 12h35 (Aqualude) – Retour : 19h

CVS Aimé-Césaire

Samedi 5 mars
Départ : 12h45 (Centre commercial Lavoisier) – Retour : 19h

Participation à la « Cité des droits des femmes »

Lecture de textes réalisés par les femmes lors des ateliers d'écriture au féminin et exposition des dessins au fusain et à la sanguine réalisés dans le cadre de la visite du musée Eugène-Carrière.

Agora

Mardi 8 mars
Toute la journée

SEMAINE DE LA FRANCOPHONIE DU 14 AU 18 MARS ***

Atelier écriture féminine

CVS Les Garennes

Mardi 15 mars
De 10h à 12h

Atelier écriture féminine et lecture à haute voix

CVS de Gassicourt

Mardi 15 mars
De 14h à 17h

Actions sur le thème du jardinage (jeux et mots fléchés)

CVS Peintres-Médecins

Mardi 15 mars
De 9h à 11h et de 14h à 16h

Ateliers jeux de mots et jeux interactifs numériques (jeu de l'oie, jeux et mots fléchés)

CVS Aimé-Césaire

Mardi 15 mars
De 14h à 16h

PROJECTION DU FILM « LA PART DES AUTRES » **

Film documentaire sur l'accès à tous à une alimentation de qualité et durable. Projection suivie d'un débat.

Centre Culturel Le Chaplin

Jeudi 24 mars
De 19h à 21h



Sport et bien-être

MARCHE **

De la simple promenade à des parcours plus soutenus, portez un autre regard sur la Ville en découvrant des lieux emblématiques au travers d'itinéraires variés.

CVS de Gassicourt

Tous les mardis
De 14h à 16h

GYMNASTIQUE *

Atelier animé par l'Association Sportive Mantaise. Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire et attestation d'assurance.

Gym douce

CVS de Gassicourt

Tous les vendredis
De 9h à 10h

CVS Peintres-Médecins

Tous les lundis
De 9h à 10h30

CVS Les Garennes

Tous les jeudis
De 9h à 10h30

Gym tonique

CVS de Gassicourt

Tous les vendredis
De 10h à 11h

ZUMBA *

CVS Aimé-Césaire

Tous les jeudis
De 19h à 20h30

CVS de Gassicourt

Tous les mercredis
De 19h à 20h30

RELAXATION/BIEN-ÊTRE **

Une pause détente et bien-être vous attend.

Sophrologie adulte

CVS Les Garennes

Jeudis 27 janvier, 3 & 17 février et 17 & 31 mars
De 14h à 16h

Relaxation

CVS de Gassicourt

Mardis 8 février et 15 mars
De 9h30 à 11h30

ESTIME DE SOI **

Atelier bien-être et revalorisation de soi

CVS Les Garennes

Vendredis 11 février et 18 mars
De 14h à 16h



Santé

INFORMATION COLLECTIVE **

Espace d'échanges et de rencontres afin d'aborder des thématiques liées à la santé.

Bien-être (auto-massage)

CVS de Gassicourt

Mardi 25 janvier
De 14h30 à 16h

Vaccination

CVS Les Garennes

Lundi 7 février
De 14h30 à 16h

CVS Peintres-Médecins

Lundi 21 février
De 14h30 à 16h

Gynécologie

CVS de Gassicourt

Mardi 15 février
De 14h30 à 16h

Sensibilisation et prévention aux écrans

CVS de Gassicourt

Lundi 21 mars
De 14h30 à 16h



Parentalité

ESPACE PARENTS/ENFANTS **

TEMPS CONVIVIAUX DE JEUX ET D'ÉCHANGES

ENFANTS DE 0 A 6 ANS

Lieu d'écoute et d'échanges, de jeux et de rencontres qui privilégie la parole et la convivialité. Les enfants viennent s'initier en douceur et en sécurité à la « vie sociale ». Différents ateliers sont proposés : kung-fu, cuisine, activités manuelles, contes...

Atelier origami japonais

CVS de Gassicourt

Mercredi 26 janvier
De 14h à 16h

Atelier recyclage (fabrication de maracas)

CVS Aimé-Césaire

Mercredi 26 janvier
De 14h à 16h

Découverte de fruits et légumes de saison et initiation au jardin

CVS Peintres-Médecins

Mercredi 26 janvier
De 14h à 16h

RDV écolo (fabrication de produits fait maison)

CVS de Gassicourt

Mercredi 2 février
De 14h à 16h

Activités manuelles

CVS Aimé-Césaire

Mercredi 2 février
De 14h à 16h

CVS Peintres-Médecins

Mercredis 9 et 30 mars
De 14h à 16h

Réalisation d'une marionnette

CVS Peintres-Médecins

Mercredi 2 février
De 14h à 16h

Atelier « Du conte à la marionnette »

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS de Gassicourt	Mercredi 9 février De 14h à 16h
-------------------	------------------------------------

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 16 février De 14h à 16h
-----------------------	-------------------------------------

Préparation des semis pour le jardin

CVS Aimé-Césaire	Mercredis 9 février et 16 mars De 14h à 16h
------------------	--

Réalisation d'un attrape-rêves

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 9 février De 14h à 16h
-----------------------	------------------------------------

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 16 février De 14h à 16h
------------------	-------------------------------------

Une histoire de modelage

CVS de Gassicourt	Mercredi 16 février De 14h à 16h
-------------------	-------------------------------------

Sensibilisation au gaspillage alimentaire (que faire des restes de pâtes et du pain)

CVS de Gassicourt	Mercredi 9 mars De 14h à 16h
-------------------	---------------------------------

Tournoi de jeux de société

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 9 mars De 14h à 16h
------------------	---------------------------------

Que faire en mars au jardin ?

CVS de Gassicourt	Mercredi 16 mars De 14h à 16h
-------------------	----------------------------------

Atelier jardinage : plantation de graines dans le jardin

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 16 mars De 14h à 16h
-----------------------	----------------------------------

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 30 mars De 14h à 16h
------------------	----------------------------------

Sortie au musée du Louvre (visite guidée de l'exposition « Arts de l'Islam », suivie d'un accès libre)

CVS Aimé-Césaire	Mercredi 23 mars
CVS de Gassicourt	De 10h à 17h

Réalisation de fleurs avec du papier

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 23 mars
De 14h à 16h

Loisirs scientifiques pour enfants

CVS de Gassicourt | Mercredi 30 mars
De 14h à 16h

ENFANTS DE 0 A 3 ANS

Espace convivial, aménagé pour favoriser le jeu et l'éveil, lieu permettant aux parents de se rencontrer, d'échanger et de partager leurs expériences et leurs préoccupations. Diverses activités sont proposées et adaptées à cette tranche d'âge : motricité, jeux d'apprentissage et de découverte...

Pâte à modeler

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 27 janvier
De 10h à 11h30

Jeux

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 10 février
De 10h à 11h30

Motricité

CVS Peintres-Médecins | Vendredi 18 février
De 10h à 11h

Lecture de contes

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 10 mars
De 10h à 11h30

Technique de massage pour son enfant

CVS Peintres-Médecins | Vendredi 11 mars
De 10h à 11h

Activité à définir avec les familles

CVS Aimé-Césaire | Jeudi 24 mars
De 10h à 11h30

Découverte des obstacles, prendre conscience de l'univers qui entoure l'enfant

CVS Peintres-Médecins | Vendredi 25 mars
De 10h à 11h

ESPACE PARENTS **

TEMPS D'ÉCHANGES SUR LE RÔLE DE PARENT

Cet espace permet aux parents de se retrouver et d'échanger sur différents thèmes, en lien avec le rôle de parent.

LES JEUDIS DE LA PARENTALITÉ

Intervention d'une consultante en parentalité

CVS Aimé-Césaire	Jeudis 27 janvier, 10 février et 10 mars De 14h à 16h
------------------	--

Rencontre avec le service Initiative Jeunes

CVS Peintres-Médecins	Jeudi 27 janvier De 14h à 16h
-----------------------	----------------------------------

Communication positive

CVS Peintres-Médecins	Jeudi 17 février De 14h à 16h
-----------------------	----------------------------------

Hygiène dentaire

CVS Peintres-Médecins	Jeudi 17 mars De 14h à 16h
-----------------------	-------------------------------

CAFÉ DES PARENTS

Échange parents et professionnels : la coéducation en question

CVS de Gassicourt	Vendredis 28 janvier et 18 mars De 9h30 à 11h
-------------------	--



Partageons nos savoirs

NUMÉRIQUE **

UTILISATION DE LA TABLETTE

CVS de Gassicourt	Tous les mardis De 14h à 15h
CVS Les Garennes	Tous les lundis De 15h30 à 16h30
CVS Peintres-Médecins	Tous les jeudis De 15h à 16h

CUISINONS ENSEMBLE **

Venez transmettre et partager vos savoir-faire culinaires dans le cadre d'un repas à la maison.

CVS Aimé-Césaire	Jeudi 31 mars De 9h à 16h
------------------	------------------------------

DANSE / CHANT / CRÉATIONS **

DANSONS ENSEMBLE

Initiation à la danse en ligne.

CVS de Gassicourt	Tous les lundis De 14h à 16h
-------------------	---------------------------------

CHANTONS ENSEMBLE

En partenariat avec le Collectif 12.

CVS de Gassicourt	Tous les vendredis De 14h à 16h
-------------------	------------------------------------

ATELIERS DU LUNDI

10

Atelier pliage de livre (*s'initier au pliage d'après un tutoriel/patron pour réaliser des modèles*)

CVS de Gassicourt

Lundis 24 et 31 janvier
De 14h à 16h

Atelier récréatif

CVS de Gassicourt

Lundis 14 février et 28 mars
De 14h à 16h

Atelier modelage

CVS de Gassicourt

Lundi 7 mars
De 14h à 16h

Atelier astuces de grand-mère pour nettoyer la maison

CVS de Gassicourt

Lundi 21 mars
De 14h à 16h



Vie des quartiers

Atelier tri de déchets et nettoyage de quartier **

CVS de Gassicourt

Mardi 22 mars
De 14h à 16h

PERMANENCE ADMINISTRATIVE**

Permanence d'aide administrative numérique pour vos diverses démarches : actualisation Pôle Emploi, déclaration de ressources et demande de prestations CAF, prise de rendez-vous CAF, sécurité sociale...

CVS Aimé-Césaire

Tous les lundis
De 9h à 12h30

INFORMATION JURIDIQUE **

Échanges sur des problématiques juridiques.

Égalité homme/femme

CVS Aimé-Césaire

Jeudi 3 février
De 14h à 16h

Présentation du Point Justice

CVS Peintres-Médecins

Lundi 7 février
De 14h à 16h

Accompagnement au passage à la retraite (le droit du bien vieillir)

CVS de Gassicourt

Lundi 14 février
De 14h à 16h

Problèmes de voisinage : comment réussir le « vivre ensemble » ?

CVS de Gassicourt

Vendredi 18 mars
De 14h à 16h



Vous avez la parole

PARLONS'EN **

Espace d'écoute et d'échanges entre habitants.

Préparation d'un séjour autonome

CVS Peintres-Médecins

Mardi 15 février
De 14h à 16h

Cadre de vie dans le quartier

CVS Peintres-Médecins

Mardi 15 mars
De 14h à 16h

CAFÉ À LA MAISON **

Atelier café à la maison

CVS Aimé-Césaire

Mardis 25 janvier, 8 février, 15, 22 et 29 mars
De 14h à 16h

Atelier théâtre

CVS Aimé-Césaire

15 février, 7 et 8 mars
De 14h à 16h

PETIT DÉJEUNER **

Présentation des actions et recensement des besoins et des thématiques et parler de l'actualité.

CVS Aimé-Césaire

Mardi 15 février
De 9h à 11h

COMITÉ D'HABITANTS ***

CVS de Gassicourt

Mercredis 2 février et 16 mars
De 17h à 19h, préparation de la Fête de quartier

CVS Aimé-Césaire

Jeudi 17 février
De 14h30 à 16h



Animations seniors

LES RDV DES SENIORS**

Diverses activités de loisirs, de découvertes, des sorties et des rencontres.

Atelier relaxation

CVS Aimé-Césaire

Lundis 24 janvier, 7 février et 21 mars
De 14h à 16h

Jeux de memory

CVS Peintres-Médecins

Lundi 31 janvier
De 14h à 16h

Atelier d'écriture

CVS de Gassicourt | Jeudis 3 février et 24 mars
De 14h à 16h

Échanges autour de la solitude chez les seniors *(comment rompre l'isolement ?)*

CVS Peintres-Médecins | Lundi 7 février
De 14h à 16h

Atelier broderie

CVS Peintres-Médecins | Lundis 14 février et 21 mars
De 14h à 16h

Atelier mémoire

CVS de Gassicourt | Jeudis 17 février et 17 mars
De 14h à 16h

Atelier recyclage *(embellir des vieux pneus pour décorer le jardin)*

CVS Peintres-Médecins | Lundi 28 mars
De 14h à 16h

ATELIERS CULTURELS

Visite guidée du musée de l'Hôtel-Dieu

CVS Peintres-Médecins | Lundi 24 janvier
De 14h à 16h

Un après-midi aux archives de Mantes-la-Jolie

CVS de Gassicourt | Jeudi 27 janvier
De 14h à 16h

Visite et contes orientaux

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS de Gassicourt | Jeudi 10 février
De 14h à 16h

Décoration de tissus au tampon

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS Peintres-Médecins | Lundi 7 mars
De 14h à 16h

Décor d'Islam pour un carnet

Concevez une reliure pour un carnet en observant des motifs des chefs-d'œuvre des Arts de l'Islam, en partenariat avec le Louvre.

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS de Gassicourt	Jeudi 10 mars De 14h à 16h
-------------------	-------------------------------

CVS Peintres-Médecins	Lundi 14 mars De 14h à 16h
-----------------------	-------------------------------

Livre mémoire pour se réappropriier son quartier

CVS de Gassicourt	Jeudi 31 mars De 14h à 16h
-------------------	-------------------------------

PASSAGE À LA RETRAITE **

Atelier « Bien vivre sa retraite »

CVS de Gassicourt	Lundis 7 février et 14 mars De 14h à 16h
-------------------	---



Jeunesse

Sport - Jiu-jitsu Brésilien (avec l'ASM)

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 26 janvier De 15h30 à 17h30
-----------------------	---

Atelier Manga

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 2 février De 15h à 17h, à la médiathèque Duhamel
-----------------------	--

Sport - Boxe anglaise

CVS Peintres-Médecins	Mercredi 9 février De 16h à 18h
-----------------------	------------------------------------

Le Louvre au CVS - Atelier « Décors d'Islam pour un carnet »

(dans le cadre de l'exposition « Arts de l'Islam » au musée de l'Hôtel-Dieu)

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 16 février
De 14h à 16h

Loto bingo

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 9 mars
De 14h30 à 17h

Sortie à la patinoire

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 16 mars
De 14h30 à 16h30

Jeux de société

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 23 mars
De 14h30 à 17h

Grand jeu « Loup Garou »

CVS Peintres-Médecins | Mercredi 30 mars
De 14h30 à 17h



Services et Partenaires

MÉDIATEUR

Aide aux démarches administratives. Uniquement sur RDV.

CVS Aimé-Césaire
CVS Peintres-Médecins
CVS Les Garennes | Du lundi au vendredi
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES

Apprentissage de la langue française coordonné par la Coordination Linguistique. Pour toute inscription ou renseignement : 01 34 00 16 29 (Mairie de Quartier du Val Fourré). En partenariat avec les associations LE CHAPLIN, SSAAD, KJPF, CROIX ROUGE, IFDEV, ASTI, RESTOS DU CŒUR.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

En partenariat avec les associations APCIA, AROA, EIAPIC, KJPF, SSAAD.
Plus d'infos : Réussite Éducative au 01 34 00 16 37.

ASSOCIATION MODE D'EMPLOI (INSERTION ET ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE)

Accompagnement pour la rédaction et saisie de CV et lettre de motivation.

CVS Aimé-Césaire

Les mardis
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

ASSOCIATION POUR LE DROIT À L'INITIATIVE ÉCONOMIQUE (ADIE)

CVS Peintres-Médecins

Les 1^{ers} et 3^{èmes} lundis de chaque mois
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

CVS Aimé-Césaire

Les 2^{èmes} et 4^{èmes} lundis de chaque mois
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

CVS Les Garennes

Les vendredis de chaque mois
De 9h à 12h et de 14h à 16h30

APPUI AUX ENTREPRENEURS, CRÉATION ET REPRISE D'ENTREPRISES (BGE)

CVS de Gassicourt

Les mercredis et vendredis
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h
Sur RDV



Tarifs

ACTIVITÉ PHYSIQUE GYMNASTIQUE

Annuel : 17,50 €
Trimestriel : 7,40 €

ZUMBA

Annuel : 69,50 €
Trimestriel : 23,50 €
Mensuel : 9,50 €

COUTURE

Annuel : 19,50 €
Trimestriel : 7,50 €
Mensuel : 4 € (*inscription valable 1 mois à renouveler le mois suivant*)
Stage : 6,40 € (*pendant les vacances scolaires - 3 jours - du lundi au mercredi*)

ANIMATION / REPAS

(participation forfaitaire - repas non fourni pour les -1 an)

Repas traditionnel : 3,40 € l'unité
(*barbecue, repas champêtre...*)
Repas festif : 6,40 € l'unité
(*traiteur, repas avec animation, repas de fin d'année*)

SORTIES

Intra-muros : 3,20 € par personne
Extra-muros (*dans les Yvelines*) : 5 € par personne
Extra-muros (*hors Yvelines*) : 7,60 € par personne

Gratuité pour :
> les moins de 3 ans
> le 4^{ème} enfant de la fratrie et au-delà

**LES CENTRES DE VIE SOCIALE
SONT OUVERTS À TOUS LES HABITANTS**

INFOS PRATIQUES

Accueil du lundi au vendredi
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

CVS LES GARENNES

61, rue des Garennes
☎ 01 30 63 36 50

CVS DE GASSICOURT

1, rue Paul-Bert
☎ 01 34 78 99 70

CVS AIMÉ-CÉSAIRE

6, rue Boileau
☎ 01 30 63 36 75

CVS PEINTRES-MÉDECINS

3, rue Godeau
☎ 01 30 33 00 33