

# Programme Seniors 2024

AUTOMNE > HIVER

En  
supplément  
**LA SEMAINE  
BLEUE**  
À MANTES-LA-JOLIE  
Le programme  
en page 10

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



La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Mantes  
la Jolie

“

**Tout est mis  
en œuvre pour que  
le Service Seniors  
soit à la hauteur  
de vos attentes**



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

# Le plein d'animations & de services

**A**vec mon adjointe, Nadine Wadoux, et l'ensemble de nos équipes, tout est mis en œuvre pour que le Service Seniors soit à la hauteur de vos attentes. Depuis deux ans maintenant, ce service fonctionne avec succès et fait le plein d'animations.

Ce programme, conçu spécialement pour vous, regroupe toutes les prestations, les sorties, les ateliers, proposés par notre Ville et répond aux besoins de nos concitoyens de plus de soixante ans.

Outre les animations dont je vous sais friands, nous vous proposons également un large panel d'offres de services pour rendre votre quotidien plus agréable : portage de repas, téléassistance, inscription sur le registre nominatif des personnes vulnérables, logement et transport à la demande. Autant de prestations pour assurer votre bien-être et votre sécurité.


Cette année, nous avons lancé le mini-bus à la demande. Ce nouvel outil favorise votre participation aux animations organisées par la Ville, développe votre autonomie et assure une veille sociale grâce à un accompagnement régulier. Grâce à vous, ce dispositif rencontre un franc succès !

En plus des animations habituelles, retrouvez également au fil de ces pages, la programmation de la Semaine Bleue qui se tiendra cette année du 30 septembre au 6 octobre. N'attendez pas et inscrivez-vous !

Le Service Seniors vous appartient. C'est à vous de vous en emparer et de profiter pleinement de toutes les opportunités qu'il offre.

Avec toute mon amitié,

 Raphaël COGNET

 @raphaelcognet

 raphael.cognet

# Nos horaires !!!

**Le Service Seniors vous accueille**

## **Agora**

Du lundi au mercredi : 9<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> et 13<sup>H</sup>30 > 17<sup>H</sup>

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

**Sans rendez-vous**

Fermeture le jeudi

## **Hôtel de Ville**

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

**Uniquement sur rendez-vous**

## **Mairie de quartier de Gassicourt**

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

**Uniquement sur rendez-vous**

## **Renseignements**

Aux heures d'ouverture des permanences

 01 34 78 97 99

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

## **Inscriptions aux activités, sorties et à la Semaine Bleue**

Agora	Espace Paul-Bert	Hôtel de Ville
Mer. 4 septembre	Jeu. 5 septembre	Ven. 6 septembre
9 <sup>H</sup> >12 <sup>H</sup> & 13 <sup>H</sup> 30>16 <sup>H</sup> 30	9 <sup>H</sup> >12 <sup>H</sup> & 13 <sup>H</sup> 30>16 <sup>H</sup> 30	9 <sup>H</sup> >12 <sup>H</sup> & 13 <sup>H</sup> 30>16 <sup>H</sup> 30

# 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

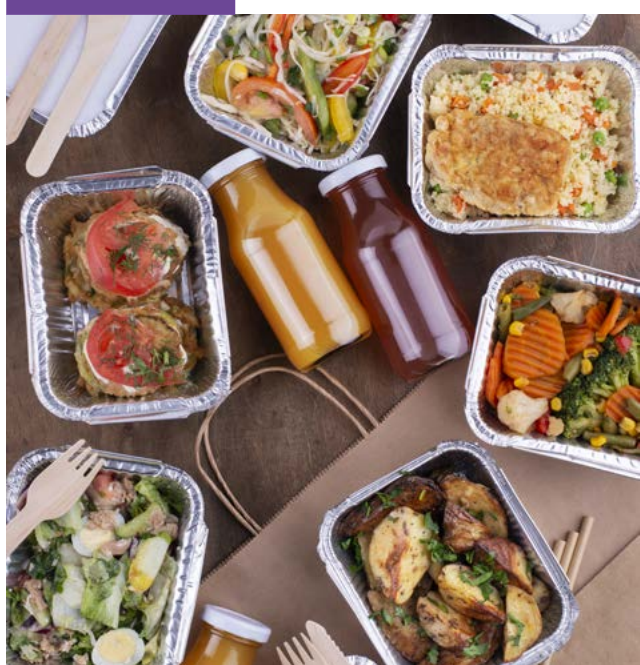
✉ [service.seniors@manteslajolie.fr](mailto:service.seniors@manteslajolie.fr)

Nadine WADOUX Adjointe aux Seniors

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

Le  
saviez  
vous ?

# 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...).

## Le mini-bus 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 mini-bus déposera la personne à destination, puis viendra la rechercher à l'horaire convenu.

Plus d'informations sur l'article au dos.

## La téléassistance

Véritable moyen de communication et d'alerte en cas de besoin, ce système permet également aux seniors mantais de rester à leur domicile le plus longtemps possible tout en bénéficiant d'une aide en cas d'urgence, mais également d'appels de convivialité.



## + D'INFOS

☎ 01 34 78 97 99

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

Dossiers d'inscription à retirer à l'accueil de l'Agora, de l'Hôtel de Ville et de la Mairie de quartier de Gassicourt ou par courriel.





SANTÉ

# ZOOM SUR

## le transport à la demande des seniors

**D**ans le cadre de ses missions le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Mantes-la-Jolie est chargé par la Ville de diverses missions contribuant à la mise en œuvre des politiques publiques municipales, notamment à destination des seniors.

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

**Du lundi au vendredi :**  
**9<sup>h</sup>>12<sup>h</sup> et 13<sup>h</sup>30>16<sup>h</sup>30**  
 (fermé le jeudi toute la journée)

À ce titre, la Ville, à travers son CCAS, soucieuse de poursuivre son accompagnement des seniors, a mis en place, depuis le 15 janvier 2024, un service de transport à la demande "à la carte", à titre gracieux, du domicile de la personne vers les animations et événements organisés au sein de la Ville, l'accompagnement pour les courses

alimentaires (uniquement le transport vers les supermarchés) et les rendez-vous médicaux (hors ceux pris en charge par la sécurité sociale).

Le transport à la demande permet également de développer l'autonomie et assurer une veille sociale dans le cadre d'un accompagnement régulier.

L'agent en charge du transport récupère et dépose les seniors à leur destination, puis vient les rechercher à l'heure convenu conjointement.

### Comment bénéficier d'un transport à la demande ?

- Être inscrit auprès du Service Seniors
- Être domicilié à Mantes-la-Jolie
- Avoir plus de 60 ans
- Ne pas disposer, soit temporairement, soit à titre permanent, de moyens de transport personnel ou de solution de transport en commun adaptée à ses besoins.
- Réserver au moins 72h à l'avance (sous réserve de créneaux disponibles).

Ce service de transport est un dispositif qui fonctionne à la demande et dans la limite de créneaux disponibles.



# Nouveautés

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

**TOUS LES LUNDIS**

## Ateliers numériques

Du 7 octobre au 16 décembre (hors vacances scolaires)

Espace Paul-Bert (CVS de Gassicourt)

1, place Paul-Bert

Animés par Jean-Charles Nedan, conseiller numérique

**NIVEAU DÉBUTANT**

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

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

**(8 places)**

**NIVEAU INTERMÉDIAIRE**

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

Approfondissement des compétences avec des logiciels courants tels que Word, Excel et gestion des e-mails.

**(8 places)**



**TOUS LES MARDIS**

## Ateliers tablette & smartphone

Du 8 octobre au 16 décembre (hors vacances scolaires)

9<sup>H</sup> > 10<sup>H</sup>30 | Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

**(8 places)**



# Les activités

La participation aux activités est soumise à une inscription auprès du Service Seniors et à la souscription annuelle d'une adhésion au tarif de **23 €**

## LUNDI

### TOUS LES LUNDIS

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

### Chorale Seniors

Animée par Julie  
(30 places)



## MARDI

### TOUS LES MARDIS

24 septembre > 17 décembre (hors vacances scolaires)

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

### **N** Danse de salon

Animée par Silvio COCO  
(30 places)

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

10<sup>H</sup> | Cinéma CGR  
**Ciné Seniors**

Programmation dédiée.

📌 Nouveaux horaires ! Séances à 10h dès septembre.

(116 places)

Programme sur la page suivante.



## SEPTEMBRE COMPAGNONS

Film de François Favrat  
par Johanne Bernard,  
François Favrat Avec  
Najaa, Agnès Jaoui, Pio  
Marmai

## OCTOBRE LA VIE POUR DE VRAI

Film de Dany Boon  
par Dany Boon avec  
Dany Boon, Kad Merad,  
Charlotte Gainsbourg



## NOVEMBRE THE FATHER

Film de Florian Zeller par  
Florian Zeller, Christopher  
Hampton avec Anthony  
Hopkins, Olivia Colman,  
Mark Gatiss

## DÉCEMBRE UN HOMME HEUREUX

Film de Tristan Séguéla  
par Guy Laurent, Isabelle  
Lazard avec Fabrice  
Luchini, Catherine Frot,  
Philippe Katerine



### LES 3 DERNIERS MARDIS DU MOIS

10, 17 & 24 septembre | 15, 22 & 29  
octobre | 12, 19 & 26 novembre

12<sup>H</sup>15 > 13<sup>H</sup> | Aqualude  
40, rue du Commandant Bouchet

### **N** Aquagym douce (10 places)



## MERCREDI

### TOUS LES MERCREDIS

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

Résidence Marianne

8, rue Serge Noyer

### Cours de Yoga adapté

Animé par Alexis

(10 places par groupe)

### TOUS LES MERCREDIS

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

4, rue Henri-Clerisse

### Atelier jeux de société

(35 places)

### 1 MERCREDI SUR 2

9<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>30 | Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup> | Résidence Marianne

8, rue Serge Noyer

### Loisirs créatifs

Animé par Lakshmi CACERES

(10 places par groupe)

## JEUDI

### TOUS LES JEUDIS

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

Résidence Henri-Clerisse

4, rue Henri-Clerisse

### Cours de Yoga adapté

Animé par Alexis

(10 places par groupe)

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

### Pétanque

(20 places)

## VENDREDI

### 1 VENDREDI PAR MOIS

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> | Complexe Sportif Haby Niaré

Centre commercial Mantes 2

20 septembre | 18 octobre

15 novembre | 20 décembre

### N Renforcement musculaire et initiation au self-défense

(10 places)

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

10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> | Médiathèque G.-Duhamel

Square Brioussel-Bourgeois

### Atelier "Les mémoires vives"

(25 places)

### LE DERNIER VENDREDI DU MOIS

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

Square Brioussel-Bourgeois

### N Atelier d'écriture

(10 places)

## SAMEDI


### LES 1<sup>ER</sup> SAMEDIS DU MOIS

À compter du 7 septembre

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

Square Brioussel-Bourgeois

### N Café des lecteurs

Accessible aux PMR. 

(25 places)

### 2 SAMEDIS PAR MOIS

5 & 26 octobre | 2 & 23 novembre

7 & 21 décembre

14<sup>H</sup>30 > 19<sup>H</sup> | Agora

254, bd. du Maréchal-Juin

### N Jeux d'échecs

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

(6 places)

Inscriptions aux horaires  
d'ouverture du service

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



# SEMAINE BLEUE 2024

DU 30  
SEPT  
AU 6  
OCT

*Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !*



Plus d'infos sur  
[manteslajolie.fr](https://manteslajolie.fr)

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Mantes  
La Jolie

# Semaine bleue

## INSCRIPTIONS

<b>Agora (Salle B)</b>	<b>Espace Paul-Bert</b>	<b>Hôtel de Ville</b>
Mer. 4 septembre	Jeu. 5 septembre	Ven. 6 septembre
9 <sup>H</sup> >12 <sup>H</sup> & 13 <sup>H</sup> 30>16 <sup>H</sup> 30	9 <sup>H</sup> >12 <sup>H</sup> & 13 <sup>H</sup> 30>16 <sup>H</sup> 30	9 <sup>H</sup> >12 <sup>H</sup> & 13 <sup>H</sup> 30>16 <sup>H</sup> 30

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

### ☐ 14<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>30 - ATELIER MÉMOIRE | COLLATION

Centre de Vie Sociale Peintres-Médecins | 3, rue Godeau | 19 places

Mise en place d'un espace de jeux caractérisé par deux aménagements dont le premier dédié aux jeux d'assemblage et l'autre, aux jeux de société (incluant les jeux surdimensionnés).

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

### ☐ 9<sup>H</sup>15 > 10<sup>H</sup>15 - PEINTURE GOURMANDE

7, rue Duguay-Trouin | 4 places

Développez votre imagination lors d'une expérience sensorielle intergénérationnelle en réalisant des peintures épicées.

### ☐ 9<sup>H</sup>30 > 10<sup>H</sup>30 - LÈVE-TOI ET MARCHE !

Départ du stade de la Butte Verte | 50 places

Randonnée pédestre 12km (aller-retour). Étape Kiosque du Belvédère – Rolleboise, prévoir un pique-nique. Retour au stade de la Butte Verte. Prévoir 5h de marche.

### ☐ 10<sup>H</sup>30 > 13<sup>H</sup> - ATELIER CULINAIRE

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. À la suite de l'atelier, vous êtes invités à déjeuner afin de déguster ensemble les plats préparés. Durée de l'activité : 1h30 (atelier) + 1h (repas).



Accès aux personnes  
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville  
de Mantes-la-Jolie

**□14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup> - ATELIER D'ÉCRITURE ANIMÉ PAR MARIANNE FERRY**  
**Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 12 places**

*L'atelier d'écriture sera l'occasion de partir à la découverte de ses premiers écrits. Au fur et à mesure de la séance, le participant apprendra à créer son propre univers en s'aidant de jeux et d'exercices ludiques.*

**□14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>30 - AURIEZ-VOUS EU VOTRE CERTIFICAT D'ÉTUDES EN 1923 ?** 

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

*Le certificat d'études primaires a animé les générations d'enfants de 1866 à 1989. Cet examen attestait des connaissances acquises par les élèves de 11 à 13 ans. En souvenir de ce championnat de France de l'éducation, sauriez-vous relever le défi et décrocher votre diplôme ? La réponse sera connue à la fin de cet atelier.*

**□14<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup> - MANTES EN SEINE**

**Rendez-vous parvis de la Collégiale Notre-Dame | 25 places**

*Venez découvrir Mantes-la-Jolie et son histoire sous le prisme du fleuve, élément fondateur de la Ville. La visite évoque autant l'architecture grâce aux différents ponts, la vie sociale grâce aux anciennes tanneries, que l'histoire de l'art puisque de nombreux peintres posèrent leur chevalet face au fleuve.*

## MERCREDI 2 OCTOBRE

**□9<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup> - JOURNÉE PORTES OUVERTES**

**Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | Accès libre**

*Venez découvrir la Résidence Autonomie Henri-Clerisse : ses logements, ses activités et son espace de convivialité. L'équipe de la résidence vous attend pour vous faire découvrir la solution de logement Seniors adaptée à la prévention de la perte d'autonomie.*

**□9<sup>H</sup>30 > 10<sup>H</sup>30 OU 10<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>30 - YOGA SENIORS**

**Maison Marianne | 6, rue Serge Noyer | 10 places par groupe**

*Adaptée à tous les niveaux, cette session met l'accent sur des exercices doux, souvent réalisés sur une chaise, pour améliorer la souplesse, l'équilibre et réduire le stress en toute sécurité.*

**□10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> - BOUGER DANS LA BONNE HUMEUR - QUIZZ MUSICAL** 

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

*En partant des « hits » des années 70/80, le principe est de proposer un quizz musical pour booster la mémoire par de courts extraits musicaux.*

**□10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> - VISITE DE L'EXPOSITION MANTES EN SEINE** 

**Musée de l'Hôtel-Dieu | 1, rue Thiers | 25 places**

*Visite guidée de l'exposition Mantes en Seine, au musée de l'Hôtel-Dieu.*



Accès aux personnes  
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville  
de Mantes-la-Jolie

**□14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup> · CRÉATION D'UN CARNET** | Animé par Lakshmi CACERES  
Maison Marianne | 6, rue Serge Noyer | 12 places

Atelier scrapbooking pour créer votre carnet d'idées, notes, collage, faites-vous plaisir.

**□14<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup> · SPECTACLE BRÉSILIEN ET COLLATION**   
Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 15 places



Un chanteur musicien accompagné d'une danseuse brésilienne vous feront voyager tout l'après-midi au rythme de la samba. Sonner à l'interphone (au portillon) une fois sur place.

## JEUDI 3 OCTOBRE

**□10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> · SORTIE AU GYMNASSE AVEC UN GROUPE D'ENFANTS**  
Complexe Sportif Félicien-Dantan | 13, rue de Lorraine | 2 places

**□10<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> · BOUGER DANS LES ÉMOTIONS «PROJECTION MYSTÈRE»**  
Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 20 places

Venez découvrir un film émouvant qui fera l'objet d'un débat autour d'un moment de convivialité.

**□10<sup>H</sup>30 > 11<sup>H</sup>30 · RELAXATION «BOLS TIBÉTAINS»**   
CVS Aimé-Césaire | 6, rue Boileau | 15 places

Massage sonore aux bols tibétains.

**□14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup> · NE RESTEZ PAS SEULS**   
Association Petits Frères des Pauvres | 34, rue Thiers | 6 places

Une après-midi chaleureuse avec un bon goûter, pour présenter les actions des Petits Frères : accompagnement régulier, activités diverses, ateliers, sorties, séjours vacances...

**□14<sup>H</sup>30 > 15<sup>H</sup>45 · ATELIER ÉQUILIBRE**   
Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 8 places



Mené 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.

## VENDREDI 4 OCTOBRE

**□10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> · BIEN-ÊTRE DANS SON CORPS**   
Complexe Sportif Haby Niaré | Centre commercial Mantes 2 | rue Ronsard  
16 places

Séance de sport adaptée aux seniors, axée sur des mouvements contrôlés, visant à améliorer la flexibilité, l'équilibre et la force musculaire. Les exercices ont pour objectifs d'améliorer sa mobilité, renforcer son équilibre et son bien-être.



Accès aux personnes  
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville de  
Mantes-la-Jolie

## □10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> · BOUGER DANS LA TÊTE : UN ATELIER POUR TRAVAILLER LA MÉMOIRE | COLLATION

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

Vous souhaitez créer du lien social, favoriser la communication, l'interaction et rompre l'isolement, venez nous rejoindre à cet atelier.



## □10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup> · BIEN-ÊTRE DANS SON CORPS

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 16 places

Séance de sport adaptée aux séniors, axée sur des mouvements contrôlés, visant à améliorer la flexibilité, l'équilibre et la force musculaire. Les exercices ont pour objectifs d'améliorer sa mobilité, renforcer son équilibre et son bien-être.

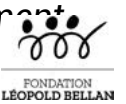
## □10<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> · L'ATELIER CROISÉ DES MATIÈRES ET DU REGARD

Centre municipal d'arts Abel-Lauvray | 1, quai de la Vaucouleur | 12 places

Atelier proposant une superbe gouache et des pinceaux petit-gris, des crayons de couleurs de marque, de l'argile de grès. Chacun et chacune crée de façon spontanée et individuelle en respectant les consignes techniques données par l'encadrante. Une photographie est prise à l'issue de chaque création.



mais enregistrée nominativement.



## □10<sup>H</sup>15 > 11<sup>H</sup>30 · ATELIER ÉQUILIBRE

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

Mené 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.

## □14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup> · ATELIER «À VOS AIGUILLES !»

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

Venez partager un moment convivial autour de l'atelier de tricot solidaire, animé par une bénévole du CVS. Tout au long de l'année les participants tricotent solidaire pour décorer la Ville ou réchauffer les plus vulnérables. L'atelier permet d'apprendre le tricot mais aussi de tisser des liens avec les autres à l'intérieur et à l'extérieur du CVS.

## □20<sup>H</sup>30 > 22<sup>H</sup> · THÉÂTRE «OUBLIE-MOI»

Espace Brassens | 18, Rue de Gassicourt | 50 places

Il était une fois, une histoire d'amour entre Jeanne et Arthur. Une histoire parfaite. Parfaite jusqu'à ce que Jeanne demande à Arthur d'aller racheter du lait et un timbre. C'était pourtant simple à retenir. Il était une fois, une histoire d'amour qu'Arthur aurait aimé ne jamais oublier...



Accès aux personnes  
à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville  
de Mantes-la-Jolie

## SAMEDI 5 OCTOBRE

□ 10<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> · BOUGER DANS SES ÉVASIONS LITTÉRAIRES : UNE SÉANCE POUR DÉCOUVRIR LES LIVRES | COLLATION 

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | Parking à l'arrière de la médiathèque (accès rue de Lorraine) | 25 places

Club de lecture. Dans une ambiance chaleureuse, venez écouter une présentation de nos nouveautés, partager autour des livres, du cinéma et des coups de cœur !

□ 12<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup>30 · CHANTEZ ENSEMBLE... POUR ENTRETENIR LA FLAMME

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

La chorale de la Résidence Autonomie Henri-Clerisse, l'ensemble des chorales des 4 Z'arts (enfants, pré-ados, ados, adultes, seniors), mettent ensemble leur voix pour un moment magique.

□ 14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup> · LA MÉDIATHÈQUE JOUE LE JEU | COLLATION

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

Mise en place d'un espace de jeux caractérisé par deux aménagements dont le premier est dédié aux jeux d'assemblage et l'autre aux jeux de société (incluant les jeux surdimensionnés).

## DIMANCHE 6 OCTOBRE

□ 14<sup>H</sup> > 18<sup>H</sup> · LOTO

Salle de quartier Espace Pau-Bert | 1, place Paul-Bert | 90 places

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

## INSCRIPTIONS

**Agora (Salle B)**

Mer. 4 septembre

9<sup>H</sup>>12<sup>H</sup> &

13<sup>H</sup>30>16<sup>H</sup>30

**Espace Paul-Bert**

Jeu. 5 septembre

9<sup>H</sup>>12<sup>H</sup> &

13<sup>H</sup>30>16<sup>H</sup>30

**Hôtel de Ville**

Ven. 6 septembre

9<sup>H</sup>>12<sup>H</sup> &

13<sup>H</sup>30>16<sup>H</sup>30



Accès aux personnes à mobilité réduite



Transport assuré par la Ville de Mantes-la-Jolie

# Loisirs & Culture

**MERCREDI 16 OCTOBRE**

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

Musée de l'Hôtel-Dieu

1, rue Thiers

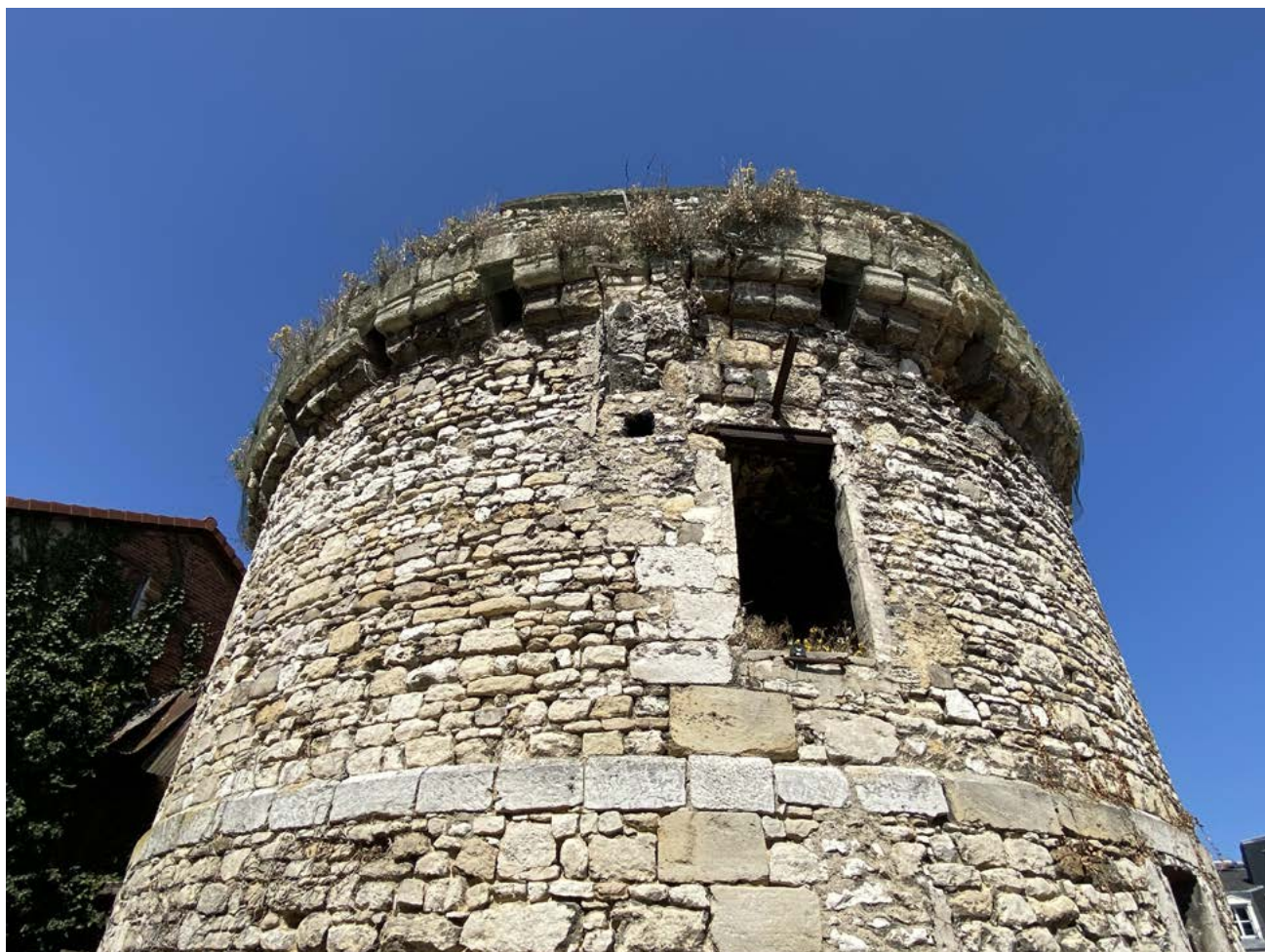
## Mantes médiévale

### Circuit

Cette promenade est une invitation à parcourir la Ville, en découvrant différents vestiges médiévaux tels les fortifications ou des édifices religieux. C'est aussi une immersion dans la vie quotidienne des habitants de Mantes à l'époque médiévale et de leurs métiers (tanneurs, pêcheurs, tailleurs de pierre...).

(25 places)

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



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



# Sorties

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

- > Rejoignez le Service Seniors afin de profiter de sorties à un tarif privilégié.
- > Attention : Afin de faire bénéficier des sorties au plus grand nombre, et devant le succès de la saison 2023, 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.

## NOVEMBRE 2024

### JEUDI 14 NOVEMBRE



8<sup>H</sup> > 17<sup>H</sup> | Paris

#### Visite guidée de l'Opéra Garnier

Nous vous proposons de suivre votre guide au travers de ce monument du patrimoine français pour en connaître son histoire et découvrir sa splendeur architecturale. Au fil des salles de l'Opéra accessibles au public, découvrez l'histoire extraordinaire du Palais Garnier, monument d'architecture et œuvre d'art total par le biais de récits et d'anecdotes. Entrez dans le rythme de la visite au fil d'intermèdes musicaux !

9h : départ de Mantes-la-Jolie en car (horaire du dernier point de ramassage)

11h30 : déjeuner

13h30 : visite guidée de l'Opéra Garnier

15h30 : départ de Paris

**Tarif : 22,90 € (50 places)**



## DÉCEMBRE 2024

### MERCREDI 18 DÉCEMBRE

10<sup>H</sup> > 12<sup>H</sup> | CGR de Mantes-la-Jolie

#### Visite virtuelle "Les mystères du 7<sup>e</sup>"

Le 7<sup>ème</sup> arrondissement de Paris est un quartier célèbre grâce à ses magasins de luxe mais il est bien plus que ça... Laissez-vous embarquer pour une véritable plongée au cœur d'un quartier riche d'histoires, de lieux cachés, de faits divers... Vous ne le regretterez pas !

**Tarif 5,30 € (100 places)**



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



Transport compris dans la prestation



# CENTRES DE VIE SOCIALE

## CVS PEINTRES-MÉDECINS 14<sup>H</sup> > 17<sup>H</sup>

### TEMPS FORTS

Bal d'Automne - Cinéma  
Hollywood (années 40)  
VENDREDI 18 OCTOBRE

Fête de fin d'année autour  
d'un goûter partagé  
et de chants  
LUNDI 23 DÉCEMBRE

Atelier  
mémoire  
JEUDI 3 OCTOBRE

Octobre rose - activité  
manuelle - Fabrication  
d'une broche  
LUNDI 7 OCTOBRE

Fabrication de décoration  
bal d'Automne (inspiration  
photo années 40)  
JEUDI 10 OCTOBRE

Peinture sur céramique  
LUNDI 14 OCTOBRE

Atelier jardin- hivernage  
JEUDI 17 OCTOBRE

Activité manuelle - carte  
Halloween  
LUNDI 21 OCTOBRE

Installation de la décoration  
d'Halloween  
JEUDI 24 OCTOBRE

Atelier soin du visage et des  
mains  
LUNDI 28 OCTOBRE

Atelier culinaire avec un  
chef cuisinier  
LUNDI 4 NOVEMBRE

Atelier jardin - hivernage  
LUNDI 18 NOVEMBRE

Temps d'échange,  
témoignage et  
sensibilisation sur les droits  
des femmes  
LUNDI 25 NOVEMBRE

Activité manuelle :  
confection de bougeoir  
étoile  
LUNDI 2 DÉCEMBRE

Création de papier recyclé  
JEUDI 5 DÉCEMBRE

Partage de recettes entre  
habitants  
LUNDI 9 DÉCEMBRE

Spectacle sur Paris  
Places limitées - 14h > 19h  
JEUDI 12 DÉCEMBRE

Jeux de société - Grand  
Loto  
LUNDI 16 DÉCEMBRE

Intervention Pôle Santé :  
questions sur le diabète  
JEUDI 19 DÉCEMBRE

Activité tricot et crochet  
JEUDI 26 DÉCEMBRE

Carte de vœux 2025  
LUNDI 30 DÉCEMBRE

## CVS AIMÉ-CÉSAIRE 14<sup>H</sup>30 > 15<sup>H</sup>30

Bols chantants  
VENDREDI 20 SEPTEMBRE,  
JEUDI 3 OCTOBRE,  
LUNDI 14 OCTOBRE,  
LUNDI 18 NOVEMBRE  
ET LUNDI 9 DÉCEMBRE

## CVS LES GARENNES

Atelier lecture  
VENDREDI 27 SEPTEMBRE  
10<sup>H</sup> > 11<sup>H</sup>

Bien vivre le passage à la  
retraite  
VENDREDI 27 SEPTEMBRE  
14<sup>H</sup> > 15<sup>H</sup>

Marche  
MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE  
9<sup>H</sup>30 > 10<sup>H</sup>30

Prendre soin de soi  
VENDREDI 4 OCTOBRE  
14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

Marche  
MARDI 8 OCTOBRE  
14<sup>H</sup>30 > 16<sup>H</sup>

Gérer son budget,  
réaliser ses démarches  
administratives et  
juridiques  
VENDREDI 11 OCTOBRE  
14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

100% mobile à la retraite  
VENDREDI 18 OCTOBRE  
14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

S'engager dans des  
activités et des projets  
divers  
VENDREDI 8 NOVEMBRE  
14<sup>H</sup> > 16<sup>H</sup>

Musique du geste  
VENDREDI 15 NOVEMBRE  
9<sup>H</sup>30 > 10<sup>H</sup>30

## CVS DE GASSICOURT

Pour connaître la programmation  
Seniors, veuillez vous renseigner  
auprès de l'accueil de votre 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](http://manteslajolie.fr)

# Association Club des Aînés



## MARDI 17 SEPTEMBRE

Conflans-Sainte-Honorine

### Musée de la Batellerie

12<sup>h</sup>30 > 14<sup>h</sup>30 : Déjeuner au restaurant L'imprévu

15<sup>h</sup> > 17<sup>h</sup> : Circuit et visite commentée de la vieille ville et du musée de la Batellerie avec 2 guides.

#### Arrêts et heures de départ :

Agora : 10<sup>h</sup>45 | Paul-Bert : 10<sup>h</sup>55 | Sangle : 11<sup>h</sup>15

Clerisse : 11<sup>h</sup>20

Tarif 65 €



## SAMEDI 12 OCTOBRE

### Provins

Déjeuner-Spectacle au Banquet des Troubadours + une visite guidée de Provins en petit train + spectacle des aigles des remparts. Au banquet des troubadours de grandes tablées attendent gentilshommes et gentes dames pour une ripaille médiévale et un spectacle sous les hautes voûtes de pierre.

#### Arrêts et heures de départ :

Agora : 6<sup>h</sup>55 | Paul-Bert : 7<sup>h</sup> | Sangle : 7<sup>h</sup>15 | Clerisse : 7<sup>h</sup>30

Tarif 99 €



## DIMANCHE 17 NOVEMBRE

Paris

### Théâtre : Mon jour de chance

Pièce de théâtre, comédie avec Guillaume de Tonquédec au théâtre Fontaine

Durée 1<sup>h</sup>30.

#### Arrêts et heures de départ :

Agora : 13<sup>h</sup>10 | Paul-Bert : 13<sup>h</sup>20 | Sangle : 13<sup>h</sup>30

Clerisse : 13<sup>h</sup>35

Tarif 69 €

---

# 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 2023,  
**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**

