



30 > **06**
SEPT. > OCT.

SENIORS

SEMAINE BLEUE 2024

Participez à l'édition 2024 de la Semaine bleue.

Cette année, le thème est : "Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !".

Découvrez les nombreuses activités proposées par la Ville du 30 septembre au 6 octobre : visites, ateliers, sport, culture, loisir, bien-être, etc.

L'édition 2024 de la **Semaine bleue** a pour thème "**Vieillir ensemble, une chance à cultiver !**" et se déroule du **30 septembre au 6 octobre**.

Vous êtes seniors ? Alors, inscrivez-vous pour profiter de toutes les activités proposées dans le cadre de la Semaine bleue.

Au programme, de nombreuses activités variées réparties dans toute la Ville.

Il y en aura pour tous les goûts : visites, ateliers, sport, culture, loisir, bien être, découverte, etc.

ATTENTION les inscriptions ont lieu début septembre :

- > Mercredi 4 septembre | Agora (salle B) | 9h > 12h & 13h30 > 16h30
- > Jeudi 5 septembre | Espace Baul-Bert | 9h > 12h & 13h30 > 16h30
- > Vendredi 6 septembre | Hôtel de Ville | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Découvrez le programme ci-dessous ou

[téléchargez-le > ICI <](#)

LUNDI 30 SEPTEMBRE

14H30 > 16H30 . 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^{ER} OCTOBRE

9H15 > 10H15 . PEINTURE GOURMANDE

7, rue Duguay-Trouin | 4 places

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

9H30 > 10H30 . LÈVE-TOI ET MARCHÉ !

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.

10H30 > 13H . 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).

14H > 16H . 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.

14H > 16H30 . 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.

14H30 > 16H . 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

9H30 > 16H . 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.

9H30 > 10H30 OU 10H30 > 11H30 . 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.

10H > 11H . 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.

10H > 11H . 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.

14H > 16H . 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.

14H30 > 16H . 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

10H > 11H . SORTIE AU GYMNASSE AVEC UN GROUPE D'ENFANTS

Complexe Sportif Félicien-Dantan | 13, rue de Lorraine | 2 places

10H > 12H . 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.

10H30 > 11H30 . RELAXATION «BOLS TIBÉTAINS»

CVS Aimé-Césaire | 6, rue Boileau | 15 places

Massage sonore aux bols tibétains.

14H > 16H . 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...

14H30 > 15H45 . 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

10H > 11H . BIEN-ÊTRE DANS SON CORPS

Complexe Sportif Haby Niaré | Centre commercial Mantes 2 | rue Ronsard | 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.

10H > 11H . 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.

10H > 11H . 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.

10H > 12H . L'ATELIER CROISÉ DES MATIÈRES ET DU REGARD

Centre municipal d'arts Abel-Louvray | 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 puis enregistrée nominativement.

10H15 > 11H30 . 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.

14H > 16H . 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.

20H30 > 22H . 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 pas oublier...

SAMEDI 5 OCTOBRE

10H > 12H . 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 coeur !

12H > 12H30 . 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.

14H > 16H . 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

14H > 18H . 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.



Les activités de la Semaine Bleue vous sont proposées à titre gratuit.
Profitez de cette semaine pour tester et découvrir de nouvelles activités.

Inscriptions :

Mercredi 4 septembre | Agora (salle B) | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Jeudi 5 septembre | Espace Baul-Bert | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Vendredi 6 septembre | Hôtel de Ville | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

RAPPEL : LES INSCRIPTIONS POUR LES SORTIES SENIORS SONT À EFFECTUER LES 4, 5 ET 6 SEPTEMBRE.

Agora (salle B) | Mercredi 4 septembre | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Espace Baul-Bert | Jeudi 5 septembre | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Hôtel de Ville | Vendredi 6 septembre | 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Le service Seniors : Nouveaux horaires !

Agora

Du lundi au mercredi : 9h > 12h et 13h30 > 17h

Le vendredi de 9h > 12h et 13h30 > 16h30

Sans rendez-vous / Fermeture le jeudi

Hôtel de Ville

Permanence le mercredi : 9h > 12h

Uniquement sur rendez-vous

Mairie de quartier de Gassicourt

Permanence le mardi : 13h30 > 17h

Uniquement sur rendez-vous