

Programme Seniors 2024

JANVIER > MARS



manteslajolie.fr



“

**Ensemble, continuons
à construire une ville
où chacun trouve sa
place, s'épanouit et
participe activement à
la vie locale.**



Raphaël Cognet

Maire de Mantes-la-Jolie
Président du CCAS

Madame, Monsieur,

La vitalité et l'épanouissement des seniors sont au cœur de notre engagement. Nous sommes fiers de dévoiler un programme d'animations enrichi, taillé sur mesure pour répondre à vos besoins et désirs.

Ces rendez-vous seront autant d'opportunités de renforcer les liens intergénérationnels et de cultiver une dynamique d'échange et de transmission.


Parmi les nouveautés, nous vous invitons à découvrir les ateliers numériques. Ces séances ludiques et interactives vous ouvriront les portes du monde digital, vous permettant de naviguer avec aisance dans l'univers numérique, découvrir les réseaux sociaux, ou même explorer la création artistique à travers les outils digitaux.

Notez bien dans vos agendas les 7, 8 et 9 février 2024 : un événement festif vous attend. Au menu, un repas haut en saveurs, agrémenté de moments de divertissement et de rencontres chaleureuses. C'est l'occasion parfaite pour tisser de nouveaux liens et partager vos expériences.

Parce que chaque instant compte, nous vous invitons à vous joindre à nous pour ces moments privilégiés. Ensemble, continuons à construire une ville où chacun trouve sa place, s'épanouit et participe activement à la vie locale.

Votre présence, vos sourires et votre énergie sont le moteur de notre action. Nous avons hâte de vous retrouver lors de ces événements !

”

 Raphaël COGNET

 @raphaelcognet

 raphael.cognet

Nos horaires !!!

Le service Seniors vous accueille

Agora

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

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

Fermeture le jeudi

Sans rendez-vous

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

Renseignements

Aux heures d'ouverture des permanences

 **01 34 78 97 99**

 **service.seniors@manteslajolie.fr**

**Inscriptions aux activités et sorties
aux jours et horaires d'ouverture**

Inscriptions pour le repas festif des seniors

Agora, 254 boulevard du Maréchal Juin | 9 et 12 janvier

Hôtel de Ville, 31 rue Gambetta | 10 Janvier



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 fichier des personnes vulnérables**
Permet de garder le lien en cas de fortes chaleurs
- ✓ **Dispositif YES+**
Rompre l'isolement et profiter de moments partagés
- ✓ **Attribution de logement**
à la Résidence Autonomie Henri-Clerisse
- ✓ **Mini-bus à la demande**
Favoriser 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 !

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

23€ Adhésion annuelle

Vos interlocuteurs

Service Seniors

✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Nadine WADOUX Adjointe aux Seniors

✉ nwadoux@manteslajolie.fr



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.

Depuis le 1^{er} septembre 2023, un nouveau prestataire assure ce service. Saveurs et Vie a le plaisir d'égayer vos papilles et vous offre ses conseils avisés après un repas de fête (cf. pages 6 & 7).

La téléassistance

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

« Une conférence de présentation de ce dispositif vous est spécialement dédiée le 18 janvier à 14h30. Le transport est proposé pour cette action ».
(cf. page 8)

+ D'INFOS

☎ 01 34 78 97 99 ✉ service.seniors@manteslajolie.fr

Les dossiers d'inscription sont à retirer à l'accueil de l'Agora, de l'Hôtel de Ville et de la mairie de quartier de Gassicourt ou par courriel à l'adresse suivante : service.seniors@manteslajolie.fr

Le mini-bus à la demande

Dès le début de l'année 2024 un service de transport et d'accompagnement "à la carte" sera mis en place à titre gracieux. Cela permettra de favoriser la participation des seniors aux animations portées par le CCAS ou les CVS, développer l'autonomie et assurer une veille sociale dans le cadre d'un accompagnement régulier. Ce mini-bus déposera la personne à sa destination, puis viendra la rechercher à l'horaire convenu.

Jours et horaires du service transport à la demande :

Du lundi au vendredi : 9h > 12h et 13h30 > 16h30 (fermé le jeudi)

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 personnels ou de solutions de transport 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)

Yvelines Étudiants Seniors

Le plan YES+ à l'initiative du Conseil Départemental permet aux seniors qui le souhaitent de rompre leur isolement et de profiter de la compagnie d'un étudiant pour faire une marche, échanger, faire une partie de cartes, mais également de bénéficier d'une aide dans leurs démarches en ligne et dans l'apprentissage des nouvelles technologies, etc.

+ d'infos 📞 yvelines.fr



SANTÉ

FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Découvrez nos astuces pour se remettre d'un repas trop copieux

Durant les fêtes de fin d'année, vous allez peut-être vous retrouver de nombreuses heures à table, avec la sensation de ne plus pouvoir rien avaler à la fin du repas.

Aujourd'hui, nous allons vous partager nos conseils et astuces pour se remettre d'un gros repas tout en gardant une alimentation équilibrée et variée.

Faut-il manger moins après un gros repas ?

Très souvent, ces repas trop copieux vont être longs à digérer pour votre organisme et la digestion peut durer jusqu'au lendemain matin. Contrairement à vos habitudes, si vous ne ressentez pas de sensation de faim (avec la sensation de satiété qui perdure), il n'est pas forcément nécessaire de prendre un petit-déjeuner.

Il sera préférable de reprendre progressivement des quantités habituelles sur les repas qui suivent. Cependant, ces repas devront être équilibrés et vous apporter tous les nutriments dont vous avez besoin en tant que senior. Consommer de petites quantités de toutes les catégories d'aliments (viandes, légumes, féculents, laitages) plutôt que de grosses quantités d'un seul groupe d'aliments. Il sera judicieux de fractionner votre alimentation en 4 à 5 prises alimentaires par jour par exemple pendant 2 ou 3 jours suivant les repas de fêtes.

Quels sont les aliments difficiles à digérer et qui sont à éviter après un repas copieux ?

Certains aliments vont être plus difficiles à digérer. Ils seront donc à limiter le lendemain de ces repas copieux afin de ne pas perturber davantage la digestion. **Il faudra par exemple éviter les aliments gras (huile, beurre, crème fraîche), la charcuterie, ainsi que les plats en sauce ou trop épicés.**

Quels sont les aliments à privilégier après un repas copieux ?

En tant que senior, vos besoins en protéines sont importants et doivent être couverts. Essayez de consommer un maximum de viandes blanches (poulet, dinde) et de poissons maigres pour apporter ces protéines sans apporter trop de matières grasses.

Consommer des produits laitiers sera également intéressant pour lutter contre le risque de dénutrition, en privilégiant les laitages maigres (fromage blanc, yaourt, lait, petit-suisse).

Vous pouvez favoriser les fruits et légumes cuits, qui seront plus faciles à digérer que les crudités, le temps que l'organisme se remette des repas copieux.

Dans quelle position faut-il manger pour bien digérer ?

Il est recommandé de manger en position assise, le dos droit. Les genoux doivent

être au même niveau que le bassin et les pieds à plat sur le sol. Cela facilite la digestion et limite certains effets indésirables comme les brûlures d'estomac et les ballonnements.

Fruits et légumes : vos meilleurs alliés en ces temps de fêtes !

Ils permettent d'apporter certaines vitamines, minéraux et antioxydants jouant un rôle important dans la détoxification (élimination des déchets). Parmi les fruits les plus détoxifiants, on retrouve le kiwi, les agrumes (orange, clémentine, etc.) et le citron. Dans les légumes, le poivron ou encore les brocolis sont également efficaces. N'hésitez pas à rajouter du persil dans vos plats pour fournir de la vitamine C en grande quantité. De plus, les fibres présentes dans les fruits et légumes contribuent au maintien d'une flore intestinale saine.

Enfin, il sera aussi très important pour votre organisme de boire suffisamment d'eau dans votre journée. En effet, l'eau participe grandement à l'élimination

des déchets via les reins et la sudation notamment. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau, essayez d'en consommer de petites gorgées régulièrement dans votre journée.

À l'inverse, éviter de consommer de nouveau de l'alcool pendant quelques jours le temps que votre organisme élimine correctement les déchets liés à ces repas de fêtes.

Il est également conseiller de marcher le lendemain (30 minutes suffisent) pour favoriser une bonne digestion et faciliter la régulation du transit.

Chaque année *Saveurs et Vie* propose des menus gourmands et équilibrés pour les fêtes de fin d'année pour le plus grand plaisir des papilles !



L'art de bien manger
pour mieux vivre



Nouveautés

Ateliers numériques

14h > 15h30 | Agora

254, boulevard du Maréchal Juin

CYCLE 1

LUNDI 8 JANVIER | Les fonctionnalités web au quotidien

LUNDI 15 JANVIER | Naviguer en toute sécurité sur internet et gérer ses mails

LUNDI 22 JANVIER | Les incontournables de l'ordinateur et du smartphone

CYCLE 2

MARDI 16 JANVIER | Les fonctionnalités web au quotidien

MARDI 23 JANVIER | Naviguer en toute sécurité sur internet et gérer ses mails

MARDI 30 JANVIER | Les incontournables de l'ordinateur et du smartphone

**INSCRIPTION AUX HORAIRES
D'OUVERTURE DES PERMANENCES**

Le petit-dej conférence : Maintien à domicile

JEUDI 18 JANVIER 

10h > 12h | Agora

254, boulevard du Maréchal Juin

THÈME : LA TÉLÉASSISTANCE

Cécile et Matthieu seront à votre écoute pour tout vous dire sur ce dispositif de maintien à domicile.

La téléassistance permet de sécuriser les personnes dépendantes, âgées ou malades à leur domicile. En cas de problème (chute, malaise, etc.), le bénéficiaire peut contacter une centrale d'écoute et d'assistance disponible 24h/24 et 7j/7 en appuyant sur son médaillon ou grâce à des déclencheurs automatiques qui vont générer des alertes de manière autonome. Selon le degré d'urgence de la situation, un proche est contacté ou une intervention est déclenchée pour porter assistance au bénéficiaire. **(150 places)**

**INSCRIPTION AUX HORAIRES
D'OUVERTURE DES PERMANENCES**

 Transport compris dans la prestation

Événement

« Le repas festif des seniors »

7, 8 & 9 FÉVRIER 2024



Raphaël Cognet, Maire de Mantes-la-Jolie et Nadine Wadoux, adjointe en charge des Seniors, ont le plaisir de vous convier au repas festif des seniors.

(350 places / jour)

INSCRIPTIONS
AGORA | 9 & 12 JANVIER
HÔTEL DE VILLE | 10 JANVIER



 Accès aux personnes à mobilité réduite

 Transport compris dans la prestation

Activités hebdomadaires

Il reste encore des places !

LUNDI

14h > 15h30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Chorale Seniors

Animée par Julie
(10 places)

JEUDI

10h > 11h | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Cours de Yoga adapté

Animé par Alexis
(2 places)

MARDI | Le 1^{er} mardi de chaque mois

10h30 | Cinéma CGR

Ciné Seniors

Le premier mardi de chaque mois
Séances sélectionnées pour vous suivies d'un moment d'échange et de partage.
(15 places)

VENDREDI | Le 1^{er} vendredi de chaque mois

10h > 12h | Médiathèque Georges-Duhamel

Square Brioussel-Bourgeois

Les Mémoires Vives

Le premier vendredi de chaque mois
(5 places)

MERCREDI | 1 mercredi sur 2

9h30 > 11h30 | Résidence Henri-Clerisse
4, rue Henri-Clerisse

Loisirs créatifs

Animé par Lakshmi
(4 places)

Le +

La médiathèque propose également le prêt de livres et de documents à l'issue de l'atelier
(20 places)

Programmation Ciné Seniors



JANVIER
TÉNOR

Film de Claude Zidi Jr.,
par Cyrille Droux, Raphaël Benoliel, avec Michèle Laroque, Mohamed Belkhir, Guillaume Duhesme



FÉVRIER
**DOWNTON ABBEY II :
UNE NOUVELLE ÈRE**

Film de Simon Curtis, par Julian Fellowes, avec Hugh Bonneville, Michelle Dockery, Elizabeth McGovern



MARS
**HERCULE POIROT,
MORT SUR LE NIL**

Film de Kenneth Branagh,
par Michael Green, avec Kenneth Branagh, Gal Gadot, Emma Mackey

La participation aux ateliers est soumise à l'inscription et l'adhésion annuelle de 23 € auprès du service Seniors aux horaires d'ouverture des permanences.

Loisirs & Culture

MARDI 5 MARS 

10h > 17h30

Musée de l'armée | Paris

Visite guidée découverte de l'Hôtel national des Invalides

Cette visite guidée offre un aperçu général des prestigieuses collections du musée de l'Armée, un des principaux musées d'histoire et d'art militaire au monde. Votre visite guidée débutera par un historique de l'Hôtel national des Invalides, qui abrite le musée depuis 1905. Votre guide vous entraînera ensuite vers les trésors de la collection d'armures et d'armes anciennes (3^e collection mondiale) : armures des joutes ou des tournois utilisées du Moyen-âge à la Renaissance ou encore les majestueuses armures de rois de France présentées dans les anciens réfectoires des Invalides dont les peintures datant du XVII^e siècle ont été récemment restaurées.

La seconde partie de votre visite guidée se déroulera dans les salles Empire pour une découverte de l'épopée napoléonienne à partir

de portraits célèbres comme celui de Napoléon I^{er} par Ingres, d'objets personnels de l'Empereur (bicorne, redingote, tente de campement, etc.) ou encore de ses maréchaux, etc.

Votre guide vous mènera enfin vers l'Eglise du Dôme qui abrite depuis 1861 le monumental tombeau de Napoléon I^{er}. Vous y découvrirez également les tombeaux de célèbres militaires : Turenne, Foch, Vauban, etc.

Une visite guidée au cœur de l'histoire militaire de France.

10h : Départ de Mantes-la-Jolie en car (horaire du dernier point de ramassage)

11h30 : Déjeuner à Paris

14h : Hôtel des Invalides | Musée de l'Armée
Visite guidée découverte d'1h45

16h15 : Départ de Paris

Tarif : 22,90 euros
(50 places)



ATTENTION MARCHEURS AVERTIS



INSCRIPTION AUX HORAIRES D'OUVERTURE DES PERMANENCES



Transport compris dans la prestation



MARDI 12 MARS 

10h > 12h | Cinéma CGR

Visite Virtuelle

« Les passages couverts »

Vivienne, Colbert, les Panoramas, Jouffroy, Verdeau, etc. Et si vous veniez découvrir l'univers des plus beaux passages couverts de Paris pour, le temps d'une visite, plonger au cœur du XVIII^e et XIX^e siècle ?

Tarif : 5,30 € (100 places)

JEUDI 21 MARS 

14h

Musée de l'Hôtel-Dieu

1, rue Thiers

Visite guidée de l'exposition « Objectif Mantes - Photographies de 1888 à 1945 »

Une visite-guidée d'une heure pour découvrir l'histoire de la photographie, ses techniques et certains grands noms mais également révéler des images de Mantes d'antan, comme un nostalgique voyage dans le temps.

Groupe 1 | 25 personnes : 14h > 15h

Groupe 2 | 25 personnes : 15h > 16h

Chaque visite est suivie d'un moment de convivialité dans l'espace Corot.



FÉLIX BERTIN, LA SOCIÉTÉ MANTAISE DE PHOTOGRAPHIE EN EXCURSION, VERS 1905, TIRAGE MODERNE D'APRÈS UN NÉGATIF GÉLATINO-ARGENTIQUE NOIR ET BLANC SUR PLAQUE DE VERRE, COLLECTION CLAUDE BERTIN

INSCRIPTION AUX HORAIRES D'OUVERTURE DES PERMANENCES

 Transport compris dans la prestation



CENTRES DE VIE SOCIALE

CVS DE GASSICOURT

Bal de printemps

VENDREDI 26 AVRIL

14h > 17h30 | Après-midi dansant suivi d'un goûter.
Inscription dès lundi 8 avril

CVS DE GASSICOURT

Ateliers mémoire

JEUDIS 18 JANVIER, 7 MARS, 4 AVRIL, 16 MAI & 13 JUIN
14h > 16h

Atelier Kolorbook

JEUDIS 25 JANVIER, 29 FÉVRIER, 21 MARS, 25 AVRIL, 23 MAI, 20 & 27 JUIN

14h > 16h | Dessin méditatif avec Ketty (dessiner pour se détendre : type neurographique ou zentangle qui nécessitent seulement un feutre et des crayons de couleur pour agrémenter)

Atelier yoga du rire

JEUDI 8 FÉVRIER
14h > 16h

Atelier poésie

JEUDI 15 FÉVRIER
14h > 16h | Crée ton poème et offre-le à la personne de ton choix

Programme estival

JEUDI 22 FÉVRIER

14h > 16h | Échanges suivis d'un café gourmand

Sortie restaurant

JEUDI 14 MARS

12h > 15h | À la découverte de la cuisine orientale (repas à votre charge)

Ateliers manuels

JEUDIS 20 MAI & 6 JUIN

14h > 16h | Carton mousse

CVS LES GARENNES

Ateliers travail d'équilibre et renforcement musculaire

JEUDIS 11, 18 & 25 JANVIER

14h > 16h | En partenariat avec l'association ASM mouvement (12 personnes participation à l'ensemble de la session)

Ateliers bases nutritionnelles, savoir équilibrer ses repas

JEUDIS 1^{ER}, 8 & 29 FÉVRIER

14h > 16h | En partenariat avec l'association ASM mouvement (12 personnes participation à l'ensemble de la session)

Atelier jeux

JEUDI 22 FÉVRIER

14h > 16h | Découvrir Mantes-la-Jolie et ses remparts

Ateliers mémoire et présentation d'aménagement

JEUDIS 7, 14, 21 & 28 MARS

14h > 16h | En partenariat avec l'association ASM mouvement (12 personnes participation à l'ensemble de la session)

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



CENTRES DE VIE SOCIALE

CVS PEINTRES-MÉDECINS

Atelier créatif

LUNDI 8 JANVIER

14h > 16h | Préparation de couronne pour l'atelier de la galette des rois

Atelier créatif

LUNDI 15 JANVIER

14h > 16h | Réalisation de centre de table (fête de la nouvelle année)

Atelier jeux

LUNDI 29 JANVIER

14h > 16h | Memory®

Atelier culturel

JEUDI 1^{ER} FÉVRIER

14h > 16h | Atelier des 5 matières au Centre municipal d'Art Abel-Lauvray

Atelier culinaire

LUNDI 5 FÉVRIER

14h > 16h | Crêpes

Atelier peinture

LUNDI 12 FÉVRIER

14h > 17h | Réalisation d'une grande fresque à la peinture. Thème : Bien vivre ensemble

Atelier chant

LUNDI 19 FÉVRIER

14h > 17h

Atelier culinaire

LUNDI 26 FÉVRIER

14h > 16h | Les bienfaits des aromates (toucher, sentir, goûter)

Atelier bien-être

LUNDI 4 MARS

14h > 16h | Chant

Repas partagé

LUNDI 11 MARS

14h > 16h

Atelier bien-être

LUNDI 18 MARS

14h > 16h | Relaxation

Ateliers créatifs

LUNDIS 25 MARS, 22

AVRIL & 6 MAI

14h > 16h | Donner une seconde vie aux objets

Visite du Château

d'Anet

LUNDI 15 AVRIL

Départ 10h | Retour 17h

Atelier jardinage

LUNDIS 29 AVRIL, 27 MAI

& 3 JUIN

14h > 16h | Préparation de la parcelle : plantation des semis

Atelier bien-être

LUNDI 13 MAI

14h > 16h | Musique

Ateliers créatifs

LUNDIS 10 & 17 JUIN

14h > 16h | Réalisation d'un épouvantail pour le jardin partagé

Visite de la ferme pédagogique suivie d'un goûter à l'Île l'Aumône

LUNDI 24 JUIN

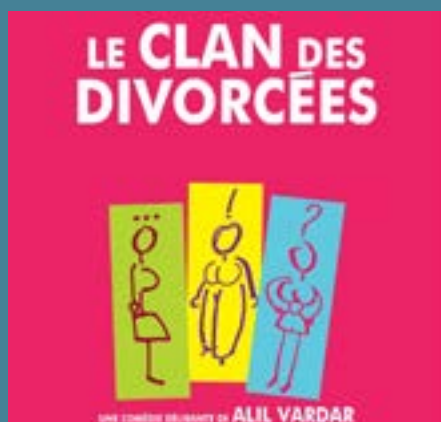
14h > 16h

**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

Association Club des Aînés



MARDI 16 JANVIER

À partir de 12h15

Paris

Théâtre « Le Clan des Divorcées »

Un moment de grande rigolade assuré suivi d'une dégustation de galette dans un restaurant parisien.

Arrêts et heures de départ :

Agora : 12h15 > Paul-Bert : 12h20 > Emile-Zola : 12h25 > Hôtel de Ville : 12h30 > Clérisse : 12h35

Tarif 68 €



MARDI 16 JANVIER

14h

Résidence Henri-Clerisse

Jeux et convivialité autour de la dégustation d'une galette et bolée de cidre

Tarif 13 €



DIMANCHE 11 FÉVRIER

RDV à 12h30 au restaurant

Le Palais de Souss

164, boulevard du Maréchal Juin à Mantes-la-Jolie

Convivialité assurée autour d'un couscous avec animation orientale : musiciens et danseurs

Tarif 65 €



VENDREDI 1^{ER} MARS

À partir de 12h45

Paris

Holiday on Ice « 80 ans de revue »

« Aurore » nous dévoile une mise en scène audacieuse et moderne. Féerie assurée.

Arrêts et heures de départ :

Agora : 12h45 > Paul-Bert : 12h50 > Emile-Zola : 12h55 > Hôtel de Ville : 13h > Clérisse : 13h05

Tarif 59 €

Inscriptions ☎ 06 84 56 78 03 ☎ 34, rue Porte aux Saints

Permanence de l'association : Mardi & jeudi de 14h à 16h

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**

