

## ATELIERS

### ACTIVITÉS SPORTIVES : GYM DOUCE PRÉVENTION DES CHUTES, ÉQUILIBRE, ÉTIREMENTS

Les mardis de 15h30 à 16h30



Maison des Associations et du Bénévolat  
« Bernard Danel » Certificat médical  
Tarif : 3 € la séance – Places limitées  
Inscription obligatoire avant le cours  
Infos+ : maisonbleue@carrieres-sous-poissy.fr  
01 78 63 72 00

### RELAXATION-SOPHROLOGIE

Les vendredis de 14h30 à 15h30



Pôle Michel-Colucci  
Tarif : 3 € la séance – Places limitées  
Inscription obligatoire avant le cours  
Infos+ : maisonbleue@carrieres-sous-poissy.fr  
01 78 63 72 00

### LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE

Les lundis de 14h à 16h



CONSEILLER NUMÉRIQUE France services  
Pour vous familiariser avec votre téléphone ou votre tablette et apprendre à naviguer sur internet.

Pôle Michel-Colucci – Gratuit – Places limitées  
Renseignement et inscription obligatoire à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## MARCHÉ

DE CARRIÈRES-SOUS-POISSY  
TOUS LES DIMANCHES MATINS DE 8H30 À 14H  
ESPLANADE DE LA REINE BLANCHE – PLACE SIMONE-VEIL

## CONDITIONS POUR BÉNÉFICIER DES ACTIVITÉS SENIORS

- > Être retraité
- > Être âgé de 60 ans et plus
- > Avoir sa résidence principale à Carrières-sous-Poissy
- > Être inscrit auprès de la Maison Bleue

## LA MAISON BLEUE VOUS ACCOMPAGNE

- > Aide aux démarches administratives et juridiques
- > Soutien à domicile (portage de repas et téléassistance)
- > Cabine de téléconsultation médicale
- > Espace public numérique et Conseiller numérique

## RESTAURATION MUNICIPALE

Du lundi au vendredi (de 12h à 13h30)  
Sur inscription auprès de la Maison Bleue  
Tarif selon le barème communiqué

## LA MAISON BLEUE

Pôle Michel-Colucci  
124, rue Maurice-Berteaux  
maisonbleue@carrieres-sous-poissy.fr  
01 78 63 72 00

- > Lundi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h45 à 17h30
- > Mardi de 8h30 à 12h
- > Mercredi de 8h30 à 12h et de 13h45 à 19h

Service communication de Carrières-sous-Poissy – 2024 • 01 39 22 36 00. Ne pas jeter sur la voie publique.



OCTOBRE 2024



PROGRAMME



# La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

## DÉCOUVERTE DU PARC NELSON-MANDELA

**Lundi 30 septembre – Départ à 9h**  
Rendez-vous au pôle Michel-Colucci  
Renseignements et inscription jusqu'au 27 septembre  
à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## REPAS DANSANT SUR LE THÈME « LA VIE EN BLEU »

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre de 12h à 16h30**  
Pôle Michel-Colucci – Tarif : 10 €  
Renseignements et inscription jusqu'au 26  
septembre à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00



## JOURNÉE MONDIALE DES ANIMAUX

**Vendredi 4 octobre**  
À l'occasion de la journée mondiale des animaux  
la Ville de Carrières-sous-Poissy se mobilise  
encore une fois !  
Infos+ : [service.culture@carrieres-sous-poissy.fr](mailto:service.culture@carrieres-sous-poissy.fr)  
ou 01 75 86 10 11



## OPÉRATION BERGES SAINES

**Dimanche 6 octobre de 10h à 12h**  
Tous ensemble nettoyons nos berges  
Île de la Dérivation, chemin de Halage  
(en direction d'Andrésy) et promenade du Canal.  
(Rdv à 9h30, à l'entrée du Chemin de Halage)  
Inscription via [service.associative@carrieres-sous-poissy.fr](mailto:service.associative@carrieres-sous-poissy.fr)  
ou 01 34 01 19 24



## PRÉVENTION ROUTIÈRE « UN PARCOURS POUR TESTER VOTRE VISION »

**Mercredi 2 octobre de 10h à 12h**  
En partenariat avec la Police municipale  
Notre santé est importante, préservons-la !  
Pôle Michel-Colucci – Gratuit – 15 places  
Renseignements et inscription jusqu'au 30 septembre  
à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## DÉCOUVERTE DE LA ZUMBA

**Mercredi 2 octobre de 16h à 17h**  
Pôle Michel-Colucci – Espace Rosa-Parks  
Gratuit – 5 places  
Renseignements et inscription jusqu'au 27 septembre  
à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## LOTO & GOÛTER

**Jeudi 3 octobre de 14h à 16h30**  
En partenariat avec l'Âge d'Or  
Pôle Michel-Colucci – Tarif : 3,50 € – 30 places  
Renseignements et inscription jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre  
à l'Âge d'Or ou à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## ATELIER CUISINE « LE VÉGÉTAL DANS NOS ASSIETTES »

**Vendredi 4 octobre de 16h à 18h**  
Réalisation d'un menu suivi d'une dégustation  
Allée Aimé-Césaire – Service restauration Bretagne  
Gratuit – 10 personnes – Renseignements et  
inscription obligatoire jusqu'au 27 septembre à la  
Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## OUVERTURE DE LA SAISON CULTURELLE « LA FOLLE HISTOIRE DE L'ÎLE MYSTÉRIEUSE »

**Samedi 5 octobre à 20h30**  
Espace Louis-Armand  
142 rue Louis-Armand  
Tarif plein : 10 €  
Tarif réduit : 5 €  
Sur inscription  
[service.culture@carrieres-sous-poissy.fr](mailto:service.culture@carrieres-sous-poissy.fr)  
ou 01 75 86 10 11



## ATELIER TRICOT

**Les mardis 8, 18, 22 et 29 octobre**  
**De 9h45 à 11h45**  
Venez découvrir tous les secrets du tricot et de la  
couture ou partager votre savoir-faire  
Pôle Michel-Colucci – Renseignements et  
inscription à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## COURS DE TAÏ-CHI

**Les jeudis 3 et 17 octobre de 14h15 à 15h45**  
Maison des Associations et du Bénévolat  
Tarif 3 € la séance  
Renseignements et inscription obligatoire avant le  
cours à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

## MARCHE

**Mercredi 9 octobre à 13h30**  
Parking Leclerc Saint-Louis  
Renseignements et inscription obligatoire à l'Âge d'Or  
auprès de Mme Pothin Liliane au 06 67 66 34 97 les  
mardis et les jeudis 14h à 17h au Pôle Michel-Colucci



## COURS DE YOGA

**Les mercredis 9 et 23 octobre de 10h15 à 11h30**  
Maison des Associations et du Bénévolat  
Tarif : 3 € la séance  
Renseignements et inscription obligatoire avant  
le cours à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00



## OCTOBRE ROSE - COURSE SOLIDAIRE

**Dimanche 13 octobre à 10h**  
La Municipalité s'engage contre le cancer du sein  
Départ depuis la Maison des Insectes  
Parc du Peuple de l'herbe – Avenue du Docteur  
Marcel-Touboul – Sur inscription à  
[service.sports@carrieres-sous-poissy.fr](mailto:service.sports@carrieres-sous-poissy.fr)  
Infos+ : 01 34 01 19 24

## MARCHE ET RANDONNÉE

**Lundi 14 octobre après-midi**  
Découvrez les séances santé  
Départ Rue de la Reine Blanche  
Renseignements auprès de Mme BÉLIEN  
ou 06 83 52 06 27 ou sur [libreaventure@yahoo.fr](mailto:libreaventure@yahoo.fr)



## OKTOBER FEST

**Samedi 19 octobre à 19h30**  
Dans une ambiance  
chaleureuse et  
amicale, venez participer  
à l'incontournable  
festival bavarois  
Espace Louis-Armand  
142 rue Louis-Armand  
Tarif plein : 25 €  
Tarif réduit : 15 €  
Sur inscription à  
[service.culture@carrieres-sous-poissy.fr](mailto:service.culture@carrieres-sous-poissy.fr)  
Infos+ : 01 75 86 10 11



## VISITE DU MONT-VALERIEN

**Lundi 21 octobre – Départ à 12h15**  
1<sup>er</sup> arrêt Champfleury  
Tarif : 10 € – Places limitées à 30 personnes  
Bon marcheur – Renseignements et inscription  
jusqu'au 15 octobre à l'Âge d'Or les mardis et les  
jeudis 14h à 17h au Pôle Michel-Colucci



## CONCOURS DE BELOTE

**Jeudi 24 octobre de 13h30 à 18h**  
En partenariat avec l'Âge d'Or – Salle Robert – Tarif : 7 €  
Renseignements à l'Âge d'Or les mardis et les  
jeudis 14h à 17h ou à la Maison Bleue 01 78 63 72 00



## GRAND BINGO AU CASINO DE FORGES LES EAUX

**Samedi 26 octobre – Départ à 17h30**  
1<sup>er</sup> arrêt Champfleury – Tarif : 25 € – Places  
limitées – Renseignements et inscription jusqu'au 17  
octobre à l'Âge d'Or les mardis et les jeudis 14h à  
17h au Pôle Michel-Colucci



## NAVETTE POUR VOUS RENDRE AUX CIMETIÈRES DE CARRIÈRES-SOUS-POISSY

**Lundi 28 octobre entre 9h et 12h**  
Avec la possibilité de déposer vos fleurs.  
Sur rendez-vous – Infos+ : [maisonbleue@carrieres-sous-poissy.fr](mailto:maisonbleue@carrieres-sous-poissy.fr)  
ou 01 78 63 72 00