

ATELIERS

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

Les mardis de 15h30 à 16h30



Maison des Associations et du Bénévolat
Certificat médical
Tarif : 3€ la séance – Places limitées
Inscription obligatoire avant le cours
au 01 78 63 72 00

ATELIERS CRÉATIFS

Les mercredis de 14h à 16h



Salle intergénérationnelle
65, rue Daniel Blervaque
Tarif : 6€ par atelier – Renseignement et inscription
à la Maison Bleue au 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
à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

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 – 2023 • 01 39 22 36 00. Ne pas jeter sur la voie publique.

Déjeuner dansant
Relaxation / sophrologie
Animations
Ateliers cuisine
Activités sportives



**LA
MAISON
BLEUE**



MARS 2023



PROGRAMME



MARCHE DANS LE CENTRE ANCIEN DE CARRIÈRES-SOUS-POISSY

Lundi 6 mars

Départ à 9h45 du Pôle Michel-Colucci
Renseignements et inscription à la Maison Bleue
au 01 78 63 72 00



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Du lundi 6 mars au samedi 11 mars

Exposition « Portraits de Femmes » en visite libre à proximité de la Médiathèque Octave-Mirbeau, de la Maison des Associations et du bénévolat et du jardin Freddy-Durrleman
Infos+ : 01 75 86 10 11



ATELIER EN ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Mardi 7 mars à 10h30

Avoir les bons réflexes et éviter les chutes
Conférence et inscription sur place
Animé par le PRIF (Prévention retraite Île-de-France)
Maison des Associations et du bénévolat
12 séances à partir de fin mars
Renseignements et inscription jusqu'au 24 février
à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00



COURS DE TAÏ-CHI

Jeudi 9 mars 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



VISITE DE LA MAISON DE LA PIERRE DU SUD DE L'OISE À SAINT-MAXIMIN

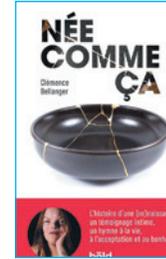
Samedi 11 mars

Déjeuner au restaurant suivi de la visite
Départ à partir de 10h - la Chapelle
Tarif 30€ – bon marcheur
Renseignements et inscription jusqu'au 7 mars
auprès de l'Âge d'Or le mardi et le jeudi après-midi
au Pôle Michel-Colucci



CAFÉ LITTÉRAIRE

Samedi 11 mars à 10h



Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes
En présence de l'auteur Clémence Bellanger
Médiathèque Octave-Mirbeau
270, Grande Rue
Renseignements et inscription obligatoire auprès de
la Médiathèque Octave-Mirbeau
Infos+ : 01 39 22 36 55

MARCHE

Mercredi 15 mars à 13h30

Rendez-vous sur le parking Leclerc Saint-Louis
Renseignements et inscription obligatoire auprès de l'Âge d'Or le mardi et le jeudi après-midi au Pôle Michel-Colucci
Infos+ : Mme Pothin Liliane 06 67 66 34 97
ou aux permanences



COURS DE YOGA

Mercredi 22 mars 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



LOTO & GOÛTER

Jeudi 23 mars à 14h

Pôle Michel-Colucci
Tarif 3,50€
Renseignements et inscription jusqu'au 21 mars
auprès de l'Âge d'Or le mardi et le jeudi après-midi
au Pôle Michel-Colucci



REPAS DANSANT SUR LE THÈME « LE PRINTEMPS »

Vendredi 24 mars de 12h à 16h30

Animé par le groupe Nevada
Pôle Michel-Colucci
Tarif : 10€
Renseignements et inscription obligatoire jusqu'au 21 mars à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00



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

Lundi 27 mars de 9h à 12h -

Avec possibilité de déposer vos fleurs
Sur rendez-vous – Renseignements et inscription jusqu'au 24 mars à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00