ATELIERS

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

Les mardis 7 et 14 octobre 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 au 01 78 63 72 00 ou via maisonbleue@carrieres-sous-poissy.fr

RELAXATION-SOPHROLOGIE

Les vendredis 3, 10 et 17 octobre de 14h30 à 15h30

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

ATELIER TRICOT

Les mardis 14, 21 et 28 octobre de 9h45 à 11h45

Pôle Michel-Colucci
Inscription obligatoire avant le cours au 01 78 63 72 00 ou via maisonbleue@carrieres-sous-poissy.fr

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

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

MARCHÉ

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

Service communication de Carrières-sous-Poissy – 2025 • 01 39 22 36 00. Ne pas jeter sur la voie publique.

VILLE DE CARRIÈRES-SOUS-POISSY

Déjeuner dansant
Relaxation / Sophrologie
Animations
Ateliers cuisine
Activités sportives

PROGRAMME

LA MAISON BLEUE

OCTOBRE 2025

WWW.CARRIERES-SOUS-POISSY.FR

VILLES & VILLAGES où il fait bon vivre

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

« RENDEZ-VOUS CONSO »

Lundi 6 octobre de 10h à 11h30

Atelier proposé par UFC Val de Seine
Le thème portera sur le démarchage téléphonique et le démarchage à domicile. Quiz participatif.
Pôle Michel-Colucci - Renseignement et inscription à la Maison Bleue au 01 78 63 72 45

REPAS DANSANT « LA VIE EN BLEU »

Mardi 7 octobre de 12h à 16h30

Animé par M. TIBERIO Daniel
Pôle Michel-Colucci – Tarif : 10 €
Renseignement et inscription obligatoire avant le jeudi 2 octobre à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

COURS DE YOGA

Mercredi 8 octobre de 10h30 à 11h45

Tarif : 3 € la séance
Maison des Associations et du Bénévolat
Renseignement et inscription obligatoire avant le cours à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

MARCHE

Mercredi 8 octobre

Rendez-vous à 13h30 parking Leclerc St-Louis
Gratuit – Ouvert à tous – Renseignement et inscription auprès de l'Âge d'Or ou à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

DÉCOUVERTE DE LA ZUMBA

Mercredi 8 octobre de 16h à 17h

Pôle Michel-Colucci – Espace « Rosa-Parks »
Gratuit – Places limitées
Renseignement et inscription jusqu'au 2 octobre auprès de la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

SPECTACLE M'OFFENBACH & GOÛTER

Jeudi 9 octobre de 14h à 17h

Salle Robert – Ouvert à tous – Tarif : 5 € – 50 places
Renseignement et inscription à partir du 16 septembre auprès de l'Âge d'Or ou de la Maison Bleue

RELAXATION-SOPHROLOGIE

Vendredi 10 octobre de 14h30 à 15h30

Pôle Michel-Colucci – Tarif : 3 € la séance
Renseignement et inscription obligatoire avant le cours auprès de la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

ATELIER CUISINE « LE VÉGÉTAL DANS NOS ASSIETTES »

Vendredi 10 octobre de 16h à 18h

Réalisation d'un menu suivi d'une dégustation
Allée Aimé-Césaire – Service restauration Bretagne
Gratuit – 10 personnes – Renseignement et inscription obligatoire jusqu'au 29 septembre à la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

COURS DE TAÏ-CHI

Les jeudis 2 et 16 octobre de 14h15 à 15h45

Maison des Associations et du Bénévolat
Tarif : 3 € la séance
Renseignement et inscription obligatoire avant le cours auprès de la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

BILAN AUDITIF

Vendredi 3 octobre de 10h à 14h

Avec le cabinet « Audition Premier »
Pôle Michel-Colucci
Renseignement et inscription obligatoire auprès de la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

ATELIERS APANE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, NUTRITION, ERGOTHÉRAPIE)

Les vendredis 3, 10, 17, 24 et 31 octobre de 10h30 à 11h30

Ateliers animés par AS MOUVEMENT
Les bénéfices de la pratique régulière d'une activité physique adaptée sont nombreux : prévention de certaines pathologies, meilleure condition physique, maintien de l'autonomie.
Pôle Michel-Colucci – Pour les participants déjà inscrits
Renseignements auprès de la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

OPÉRATION BERGES SAINES

Berges Saines – La Seine en Partage

Dimanche 5 octobre de 9h30 à 12h30

Tous ensemble nettoyons nos parcs.
Parc Maurice-Berteaux, Parc Nelson-Mandela et Parc Provence (rendez-vous à 9h30 sur l'Esplanade de la Reine Blanche – place Simone-Veil)
Inscription au 01 34 01 19 24 ou via service.associative@carrieres-sous-poissy.fr

OCTOBRE ROSE – COURSE SOLIDAIRE

Dimanche 12 octobre

La Ville s'engage contre le cancer du sein
Départ 10h depuis la Maison des Insectes
Parc du Peuple de l'herbe – Avenue du Docteur Marcel-Touboul – Inscription au 01 34 01 19 24 ou via service.sports@carrieres-sous-poissy.fr

THÉ DANSANT & TAXIS DANSEURS

Dimanche 12 octobre de 13h30 à 19h

Avec l'Orchestre TIPOFF - Une pâtisserie offerte
Espace Louis-Armand – 142, rue Louis-Armand
Tarif : adhérent 10 € / Non adhérent 15 €
Renseignement et inscription auprès de l'Âge d'Or les mardis et les jeudis de 14h à 17h au Pôle Michel-Colucci
Mme Grenier Martine au 06 62 38 62 05

MARCHE ET RANDONNÉE

Lundi 13 octobre après-midi

Découvrez les séances santé
Départ Rue de la Reine Blanche
Renseignement auprès de Mme BÉLIEN au 06 83 52 06 27 ou sur libreaventure@yahoo.fr

OKTOBERFEST

Samedi 18 octobre à 19h30

Espace Louis-Armand – 142, rue Louis-Armand
Plein tarif : 25 € / Tarif réduit : 15 € sur réservation
Inscription au 01 75 86 10 11 ou via service.culture@carrieres-sous-poissy.fr

COURS DE YOGA

Mercredi 22 octobre de 10h15 à 11h30

Maison des Associations et du Bénévolat
Tarif : 3 € la séance
Renseignement et inscription obligatoire avant le cours auprès de la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

GOÛTER & LOTO

Jeudi 23 octobre de 14h à 16h30

Pôle Michel-Colucci – Tarif : 3,50 €
Renseignement et inscription à partir du 9 octobre auprès de l'Âge d'Or les mardis et les jeudis de 14h à 17h au Pôle Michel-Colucci

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

Lundi 27 octobre
UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS
AVEC POSSIBILITÉ DE DÉPOSER VOS FLEURS
Renseignement et inscription auprès de la Maison Bleue au 01 78 63 72 00

FÊTONS HALLOWEEN À L'HÔTEL DE VILLE

Vendredi 31 octobre dès 19h30

Entrée gratuite – Renseignement au 01 39 22 36 66
service.jeunesse@carrieres-sous-poissy.fr