

26 | FÉVRIER 2024

à vous le

# PROGRAMME



## Jeunes, parents ou seniors ?

Vous êtes en quête d'informations et de conseils ?  
Dynamiques, curieux de découvrir de nouvelles activités et rencontrer de nouvelles personnes ?  
Vous souhaitez profiter pleinement de votre cadre de vie ?

**Ce programme est fait pour vous !**

PERMANENCES  
p.2

TOUT PUBLIC | JEUNES | FAMILLE | SENIORS  
p.3 p.4 p.6 p.11

Vous y retrouverez l'ensemble des activités et sorties créatives, culturelles et sportives proposées par la direction Famille et Jeunesse pour tous les publics !

Toutes les activités se réservent sur inscription par téléphone, email ou sur le site Internet de la Ville (voir infos dans chaque rubrique).

> Les activités sont susceptibles d'être annulées pour des raisons de service et de sécurité, météorologiques ou sanitaires.

# PERMANENCES

## de professionnels



**Afin de vous accompagner au mieux dans votre vie de famille, la Ville vous propose des permanences de professionnels au sein de la Maison de la famille.**

Ces permanences vous permettent de bénéficier d'un accompagnement individuel gratuit avec la possibilité de prendre rendez-vous avec des professionnels dédiés.



### **SUR RENDEZ-VOUS** **MÉDIATION FAMILIALE**

Tous les vendredis, des professionnels de l'APME Médiation vous accompagnent dans la communication et la gestion à l'amiable de situations conflictuelles au sein de la famille afin de réinstaurer le dialogue.

C'est un lieu unique qui offre à la famille un espace confidentiel d'apaisement et de reconstruction. Cela peut concerner : les différends liés à une séparation, les divorces, le handicap ou la perte d'autonomie, les conflits intergénérationnels (entre parents et jeunes adultes, entre frères et sœurs, etc.).

### **SUR RENDEZ-VOUS** **PERMANENCE** **ÉDUCATIVE**

Une permanence éducative est proposée par un référent prévention du Conseil départemental.

Ce dispositif permet aux familles en difficulté sur le plan éducatif d'être soutenues et conseillées par un professionnel.

Ces rencontres sont gratuites et confidentielles.

#### **Informations :**



Par email : [mdlf@ville-sartrouville.fr](mailto:mdlf@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 39 57 82 80



# TOUT PUBLIC

## programme

Parce qu'il est important de se retrouver entre générations, la Ville vous propose des temps de partage et animations conviviales accessibles aux plus petits comme aux plus grands.

## ACTIVITÉ OUVERTE À TOUS

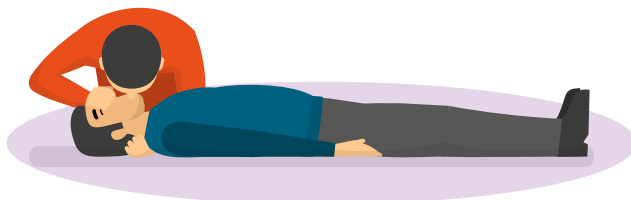
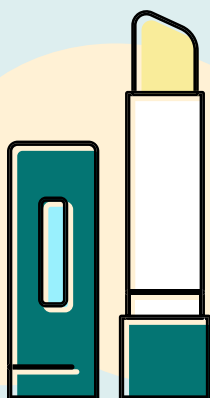
### Zéro Déchet

#### SAMEDI 10 FÉVRIER CONFECTION D'UN STICK À LÈVRES

Venez réaliser votre stick à lèvres 100% maison, avec des produits d'origine naturelle. Avec la complicité de votre enfant ou en solo, vous allez apprendre à réaliser votre propre soin à travers cette recette économique et écologique.

**À PARTIR DE 6 ANS**

> Maison de la famille, 10h-11h  
Gratuit



#### SAMEDI 24 FÉVRIER FORMATION PSC1

Une formation complète pour apprendre les gestes qui sauvent. Formez-vous aux premiers secours de niveau 1.

**À PARTIR DE 10 ANS**

> Maison de la famille, 9h-17h  
20€ par personne / Gratuit pour les mineurs

### Comment s'inscrire aux ateliers ?



Direction famille et jeunesse

Inscription en ligne sur le site de la Ville, rubrique [Agenda](#)

Par email : [missionfamilles@ville-sartrouville.fr](mailto:missionfamilles@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 39 57 82 80

# JEUNES

## programme

Sartrouville Infos Jeunes (SIJ) est une structure municipale qui accueille, informe, accompagne et propose des ateliers aux jeunes de 11 à 30 ans.



### FÉVRIER

#### PERMANENCE PARCOURSUP

Venez parler de votre projet, rédiger ou faire relire votre lettre de motivation, ou simplement échanger avec un professionnel de l'information jeunesse sur le fonctionnement de cette plateforme. Un espace numérique avec 3 postes informatiques sont à votre disposition.

#### JEUNES

> **Gratuit, sans rendez-vous**  
Aux horaires d'ouverture du SIJ



### TOUTE L'ANNÉE

#### ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES ET CITOYENNES

Vous voulez vous lancer dans une expérience intergénérationnelle mêlant transmission et apprentissage. Vous avez des passions, des hobbies, des compétences que vous souhaitez partager et découvrir celles des autres ? Vous souhaitez passer du temps avec d'autres personnes de générations différentes ? N'hésitez pas à vous manifester pour participer à cette aventure humaine !

#### JEUNES

> **Gratuit, sur inscription sur [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) ou directement auprès de l'équipe du SIJ**





## SAMEDI 10 FÉVRIER

### RDV ORIENTATION : PARTAGE DE PARCOURS POST-BAC

Rencontrez 3 Sartrouilloises aux profils post-bac différents qui viendront partager leurs expériences et répondre à vos questions sur leurs parcours en médecine, école de commerce, droit, économie et cinéma.

#### JEUNES COLLÉGIENS, LYCÉENS OU POST-BAC

> Au SIJ de 14h30-16h30

Gratuit, sur inscription sur [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) ou directement auprès de l'équipe du SIJ

## LUNDI 12 FÉVRIER

### VISITE DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE

Les images des députés siégeant dans l'hémicycle nous sont familières, mais connaissez-vous les trois missions principales de l'Assemblée nationale ? Visite exceptionnelle de ce lieu mythique, symbole de la vie démocratique, accompagnée d'un groupe de seniors.

#### JEUNES DE 13 À 25 ANS

> RDV à la gare de Sartrouville à 12h30,

Prévoir son titre de transport

Gratuit, sur inscription sur [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) ou directement auprès de l'équipe du SIJ



## MERCREDI 14 FÉVRIER

### ATELIER ORIENTATION : MIEUX SE CONNAITRE POUR PRÉPARER SON ORIENTATION

Venez parler de vos envies et de vos ambitions scolaires et professionnels. Quelle est votre source de motivation ? Qui ou qu'est-ce-qui a motivé votre choix ?

#### JEUNES COLLÉGIENS, LYCÉENS OU POST-BAC

> Au SIJ de 14h30-16h30

Gratuit, sur inscription sur [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) ou directement auprès de l'équipe du SIJ



### Comment contacter le SIJ ?

- I** Rendez-vous au 37 avenue Jules-Rein (parvis de la Gare)  
**FERMETURE DU SIJ DU 19 AU 23 FÉVRIER**  
Les lundi, mardi, jeudi de 14h à 18h  
Le mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Le vendredi de 14h à 17h

Inscription aux ateliers sur place ou en ligne sur le site de la Ville rubrique *Agenda*



Par email : [sij@ville-sartrouville.fr](mailto:sij@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 39 13 24 11



Retrouvez toutes les infos sur le site de la Ville et sur le compte Instagram [jeunesasartrouville](https://www.instagram.com/jeunesasartrouville) !



# FAMILLE

## programme

La Maison de la famille accueille, informe et oriente les familles sur toutes les questions liées à la parentalité. De nombreuses activités sont proposées aux parents seuls ou accompagnés de leur(s) enfant(s).



Rendez-vous à la Maison de la famille, 120 avenue du Général-de-Gaulle

- Les mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Les vendredis de 14h à 17h30
- Les samedis 10 et 24 février de 9h à 12h30
- Les samedis 3 et 17 février de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30



**Inscription aux ateliers en ligne sur le site de la Ville** | rubrique *Agenda*

Par email : [mdlf@ville-sartrouville.fr](mailto:mdlf@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 39 57 82 80

# ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS



**JEUDI 8 FÉVRIER**

## LE CARREFOUR ALLAITEMENT

Une puéricultrice et consultante en lactation vous propose une rencontre mensuelle pour aborder tous les sujets autour de l'allaitement, dans un cadre bienveillant et convivial.

**FUTURS ET JEUNES PARENTS**

> Maison de la famille, 10h-12h  
3,50€ par personne



**VENDREDIS 9 FÉVRIER  
ET 1<sup>ER</sup> MARS**

## CYCLE D'ATELIERS DE PORTAGE

Ces ateliers s'adressent aux futurs parents dans le 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse et aux jeunes parents.

**FUTURS ET JEUNES PARENTS**

> Maison de la famille, 9h30-11h30  
7€ par personne le cycle complet

# LE COIN DES PARENTS

Le coin des parents est un lieu convivial, un espace libre pour échanger entre parents autour d'un café sur des sujets du quotidien.

 **MARDI 27 FÉVRIER**

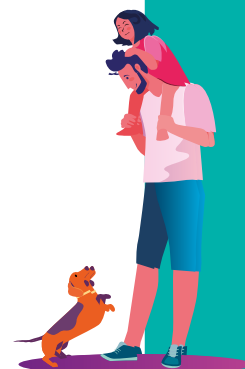
## LES COMPÉTENCES DU BÉBÉ ET DU JEUNE ENFANT (0-3 ANS) : L'IMPORTANCE DES INTERACTIONS ET DU JEU

Votre bébé grandit et apprend de nouvelles choses chaque jour. Comment mieux comprendre les phases et les enjeux du développement de votre enfant ? Quelles sont les différentes façons d'interagir et de jouer avec son bébé ?

Nos intervenantes, accompagnante périnatale et psychomotricienne seront disponibles pour ce temps d'échange en toute bienveillance et vous donneront des conseils pratiques et concrets.

**FUTURS ET JEUNES PARENTS**

> Maison de la famille, 13h30-15h30  
Gratuit, sur inscription



# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

## LA BULLE (LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS)



**JEUDIS 1<sup>ER</sup>, 8, 15, 22 ET 29  
FÉVRIER**

Découvrez ce lieu convivial qui dispose d'un espace de jeux d'éveil et de motricité.

**POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS  
DE LA NAISSANCE JUSQU'À 6 ANS**

> Maison de la famille,  
Entre 9h15 et 11h30  
Gratuit, sans inscription

**SAMEDI 3 FÉVRIER**

### ÉVEIL EN MOUVEMENT ET MOTRICITÉ LIBRE

Un lieu convivial avec un espace de jeu d'éveil et de motricité.

**PARENTS ET ENFANTS DE LA NAISSANCE À 6 ANS**

> Maison de la famille, 9h15-11h30  
Gratuit, sur inscription



**SAMEDI 3 FÉVRIER**

### JEUX EN FAMILLE ET CRÊPES PARTY

Profitez de cet espace mêlant jeux de société, jeux d'adresse pour les plus grands et un espace d'éveil pour les plus petits. Un beau moment de partage et de convivialité qui se clôtura par une crêpe party !

**PARENTS ET ENFANTS**

> Maison de la famille, entrée libre entre 14h15 et 16h30  
Gratuit, sur inscription

**MARDI 6 FÉVRIER**

### ÉVEIL MUSICAL : JOUONS AVEC LES PAPIERS

Partagez avec votre enfant un moment privilégié autour de chansons et de comptines.

**PARENTS ET ENFANTS DE 18 MOIS À 3 ANS (9h30-10h30)**

**PARENTS ET ENFANTS DE 10 À 18 MOIS (10h30-11h15)**

> Maison de la famille  
3€ par adulte et 2€ par enfant

**MERCREDI 7 FÉVRIER**

### LA PEINTURE DANS TOUS SES ÉTATS

Un atelier peinture pour les petits et les grands. Des peintures 100% naturelles à base de fruits. Prévoir de vieux vêtements pour les enfants et les parents !

**PARENTS ET ENFANTS DE 5 MOIS À 3 ANS**

> Maison de la famille  
DEUX CRÉNEAUX : 9h30-10h30 ou 10h45-11h45  
3€ par adulte et 2€ par enfant

**JEUDI 8 FÉVRIER**

### BÉBÉS LECTEURS

La bibliothèque Stendhal ouvre ses portes pour faire le plein de lectures et de comptines ! Jeux, échanges et rencontres avec d'autres parents.

**PARENTS ET ENFANTS DE LA NAISSANCE À 3 ANS**

> RDV à la bibliothèque Stendhal, 10h-11h  
Gratuit



**MARDI 13 FÉVRIER**

### LOISIRS CRÉATIFS : SAINT-VALENTIN

Laissez libre court à votre imagination et à votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

**PARENTS ET ENFANTS DE 7 À 10 ANS (14h-15h30)**

**PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 6 ANS (15h45-17h)**

> Maison de la famille  
3€ par adulte et 2€ par enfant

## MERCREDI 14 FÉVRIER

### ATELIER CRÉATIF : FABRICATION D'UN VIDE-POCHÉ SAINT-VALENTIN

Les participants réaliseront un vide-poche en forme de cœur. Un beau moment de partage pour réaliser un cadeau pour les parents.

**PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS (14h-15h)**

**PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 10 ANS (15h-16h30)**

> Maison de la famille,

3€ par adulte et 2€ par enfant

## MERCREDI 14 FÉVRIER

### BAKING TIME

Venez pâtisser en anglais ! Le temps d'un atelier, votre enfant découvrira l'anglais tout en devenant un petit chef en cuisine.

**PARENTS ET ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS**

> Maison de la famille, 15h-16h15

3€ par adulte et 2€ par enfant

## VENDREDI 16 FÉVRIER

### ATELIER COLLAGE : LA JOIE !

Notre intervenante, directrice artistique passionnée depuis 28 ans, vous fait découvrir le *Vision Board*. Cet art du collage permet de visualiser ce qui résonne en nous, d'exprimer ses émotions par la couleur, les matières, la typographie...

**PARENTS ET ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS**

> Maison de la famille, 14h-17h

3€ par adulte et 2€ par enfant



## SAMEDI 17 ET MERCREDI 21 FÉVRIER

### UN TEMPS POUR LIRE...

Venez partager un moment d'évasion en famille par la lecture de merveilleuses histoires contées par des seniors bénévoles de l'association Lire et faire Lire.

**PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 6 ANS**

> Maison de la famille, deux créneaux : 10h ou 11h

Gratuit, sur inscription

## SAMEDI 17 FÉVRIER

### ZUMBA EN FAMILLE

Avez-vous déjà succombé au rythme entraînant de la Zumba ? Moment de complicité à partager avec votre enfant tout en profitant d'une nouvelle activité !

**PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS**

> Maison de la famille, 14h-15h

3€ par adulte et 2€ par enfant



## MARDI 20 FÉVRIER

### ANIMATION INTERGÉNÉRATIONNELLE : JEUX DE SOCIÉTÉ

Découvrez des jeux d'ambiance, de réflexion, d'observation ou de rapidité. Convivialité et rires au rendez-vous !

**PARENTS ET ENFANTS DÈS 8 ANS**

> Maison de la famille, 14h30-17h (arrivée possible jusqu'à 16h)

Gratuit, sur inscription



## MERCREDI 21 FÉVRIER

### ATELIER PÂTISSERIE : PROFITEROLES VANILLE ET SAUCE CHOCOLAT

Apprenez à réaliser des profiteroles. Des petits choux, de la crème légère vanillée et sauce chocolat.

**PARENTS ET ENFANTS À PARTIR DÈS 6 ANS**

> Maison de la famille, 14h30-16h30

3€ par adulte et 2€ par enfant

## MERCREDI 21 FÉVRIER

### ATELIER SCIENTIFIQUE : LE CORPS DANS TOUS SES ÉTATS

Cet atelier vous permettra de répondre aux questions suivantes : pourquoi ressent-on des émotions ? Sont-elles les mêmes pour tout le monde ? Les couleurs, les saisons et notre environnement jouent-ils un rôle dans notre humeur ?

**PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS**

> Maison de la famille, 14h-16h

3€ par adulte et 2€ par enfant

## JEUDI 22 FÉVRIER

### ATELIER TISSAGE

L'atelier tissage est une occasion idéale pour passer un moment de complicité et de détente avec vos enfants. Vous pourrez réaliser ensemble un motif personnalisé, que vous pourrez ensuite accrocher chez vous ou offrir à vos proches.

**PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS (14h30-15h30)**

**PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 10 ANS (16h-17h)**

> Maison de la famille

3€ par adulte et 2€ par enfant



# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

**MARDI 27 FÉVRIER**

## LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL CORPOREL

Partagez un moment ludique et créatif avec votre enfant autour de l'éveil sensoriel et du développement de la motricité.

**PARENTS ET BAMBINS DE 18 MOIS À 3 ANS**

> Maison de la famille, 9h30-10h30

3€ par adulte et 2€ par enfant

**MARDI 27 FÉVRIER**

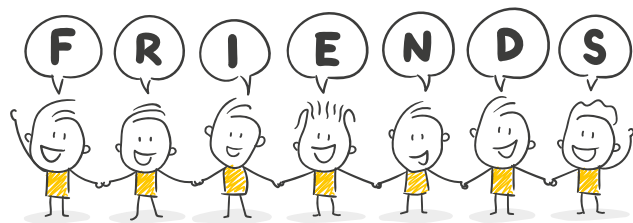
## YOGA MAMAN-BÉBÉ

Accessible à toutes dès la sortie de la maternité, le yoga est l'activité reine pour retrouver en douceur la maîtrise de son corps.

**MAMANS ET BÉBÉS DE LA NAISSANCE À 10 MOIS**

> Maison de la famille, 10h30-12h

3€ par adulte et 2€ par enfant



**MERCREDI 28 FÉVRIER**

## INITIATION À L'ANGLAIS : WE SPEAK ENGLISH

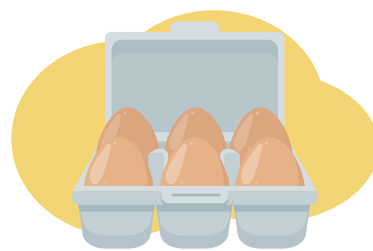
Participez à une initiation à l'anglais de manière très ludique et adaptée !

**PARENTS ET ENFANTS DE 5 À 7 ANS, (15h-16h)**

**PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 4 ANS, (16h-17h)**

> Maison de la famille

3€ par adulte et 2€ par enfant



**MERCREDI 28 FÉVRIER**

## ATELIER CUISINE : L'ŒUF, DES RECETTES POUR CUISINER CET ATOUT SANTÉ

Une occasion de découvrir les nombreux bienfaits de l'œuf pour la santé et de passer un moment convivial en famille.

**PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS**

> Maison de la famille, 14h-16h

3€ par adulte et 2€ par enfant

**MERCREDI 28 FÉVRIER**

## ANIMATION : JEUX DE SOCIÉTÉ

Toujours plus de nouveautés et de défis. Parties de rigolades assurées.

**PARENTS ET ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS**

> Maison de la famille, 14h-17h

Gratuit

**SAMEDI 2 MARS**

## LES ATELIERS EN MOUVEMENT : YOGA PARENTS-ENFANTS

Un beau moment à partager en famille : ludique et facile à pratiquer, le yoga vous apporte de nombreux bienfaits à la fois physiques et émotionnels.

**PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 10 ANS**

> Maison de la famille, 11h-12h

3€ par adulte et 2€ par enfant

### Comment s'inscrire aux ateliers et aux sorties ?

Rendez-vous à la Maison de la famille, 120 avenue du Général-de-Gaulle

Les mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Les vendredis de 14h à 17h30

Les samedis 10 et 24 février de 9h à 12h30

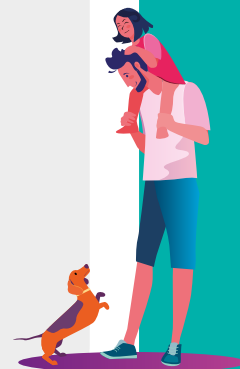
Les samedis 3 et 17 février de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30



Inscription en ligne sur le site de la Ville | rubrique *Agenda*

Par email : [mdlf@ville-sartrouville.fr](mailto:mdlf@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 39 57 82 80





# SENIORS

## programme

Le service Génération seniors organise des activités à destination des plus de 55 ans qui souhaitent rester actifs et profiter pleinement de leur temps.



### Comment s'inscrire aux ateliers ?

**i** Inscription en ligne sur le site de la Ville | rubrique *Agenda*



Par email : [generationseniors@ville-sartrouville.fr](mailto:generationseniors@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 30 86 84 20

CERTAINES ACTIVITÉS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES  
POUR DES RAISONS DE SERVICE, MÉTÉOROLOGIQUES OU SANITAIRES.





# ATELIERS - SORTIES - MARCHES

## JEUDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

### VISITE EXPOSITION **CHÉRI SAMBA,** AU MUSÉE MAILLOL ✓✓✓

*Chéri Samba*, dans la collection Jean Pigozzi est la première rétrospective de l'œuvre du peintre, couvrant 40 ans de création. Elle présente, avec plus de 50 tableaux, un parcours à travers plusieurs thématiques "sambaiennes" : l'autoportrait, le Congo et l'Afrique, géopolitique et environnement, l'histoire de l'art et enfin la femme.

> **Rendez-vous à 9h10, à la gare de Sartrouville**  
**Prévoir son titre de transport**  
**5,50€ par personne**

## JEUDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

### ATELIER BAKLAVA ✓

Le baklava est un dessert traditionnel commun aux peuples des anciens empires ottoman et perse. On le retrouve dans les Balkans, dans le Caucase, au Maghreb et au Moyen-Orient. Guidée par une senior, cette recette n'aura plus aucun secret pour vous.

> **Maison de la famille, 14h-17h**  
**Gratuit**

## VENDREDI 2 FÉVRIER

### ATELIER CRÉATION DE BIJOUX EN ÉMAIL ✓

Lors de cet atelier, initiez-vous à la technique de l'émaillage des métaux et à la création de bijoux. L'émail est un verre coloré composé de différents matériaux qui adhère au métal après vitrification.

> **Maison de la famille, 14h30-17h**  
**3,50€ par personne**

## MARDI 6 FÉVRIER

### ATELIER DE RELAXATION ET DE MÉDITATION ✓

Avec Anaïs, venez-vous initier aux techniques de relaxation et méditation lors de cet atelier. Apprendre à respirer, retrouver son calme, se relaxer, faire baisser son stress et son anxiété. Un moyen de reprendre le pouvoir sur sa santé par des moyens simples et naturels. Nul besoin d'une condition physique particulière, sans prérequis.

> **Maison de la famille, 11h-12h**  
**3,50€ par personne**

## FOCUS SUR "LE CLUB DES BÉNÉVOLES SENIORS"

 **NOUVEAU**

Vous participez régulièrement aux ateliers, sorties et instances consultatives proposés par le service Génération seniors ; **vous pouvez désormais intégrer des groupes thématiques pour intervenir bénévolement dans l'organisation**

**et l'animation d'événements de manière très ponctuelle.** En fonction de vos centres d'intérêts, vous pouvez y contribuer en vous inscrivant dans les différents groupes : *ateliers créatifs, manuels et sportifs, actions solidaires ponctuelles et sorties.*



✓ **Inscription sur [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr)**

### LÉGENDE

12 | ✓ Peu de marche | ✓✓ Station debout et marche | ✓✓✓ Beaucoup de marche



**NOUVEAU**



## FOCUS SUR "PARTIR ENTRE SENIORS" SERVICE DE MISE EN LIEN

Vous souhaitez partir en vacances ou en week-end mais pas tout seul, inscrivez-vous au nouveau dispositif « Partir entre seniors ».

**Notre objectif :** une mise en contact avec d'autres seniors sartrouillois qui souhaitent prendre le large mais pas en solo !

Le service Génération seniors vous donnera l'opportunité de vous rencontrer pour mutualiser vos projets.



✓ Inscription sur [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr)

### 📶 JEUDI 8 FÉVRIER

#### SENIORS ET NUMÉRIQUES : PERMANENCES INDIVIDUELLES D'AIDE À LA MANIPULATION DES OUTILS ✓

Un formateur de Destination Multimédia vous reçoit individuellement afin de répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques et vous accompagne (ex : créer une adresse email, un compte sur un site internet, installer une application sur son téléphone, sa tablette, conseils pour l'achat de matériel informatique...).

> Maison de la famille, 9h à 12h - Par créneau de 30 minutes  
Gratuit sur inscription



### MARDI 6 FÉVRIER

#### LA CRÊPE DANS TOUS SES ÉTATS ✓

Basique mais incontournable, venez cuisiner des crêpes selon différentes recettes avec différentes garnitures.

> Maison de la famille, 14h-16h  
3,50€ par personne

### JEUDI 8 FÉVRIER

#### ATELIER CONFÉRENCE : DÉMASQUER LES ESCROQUERIES SUR INTERNET ✓

Notre partenaire UFC que choisir propose un temps d'information pour déjouer les escroqueries sur internet. Comment s'en prémunir ? À partir d'exemples et de situations réelles, nous présenterons les bons comportements pour éviter de se faire arnaquer.

> Maison de la famille, 14h-16h30  
Gratuit sur inscription

### VENREDI 9 FÉVRIER

#### SPORT : CIRCUIT TRAINING ADAPTÉ ✓✓✓

Enchaînement de plusieurs exercices de cardio-renforcement, seul ou à plusieurs, sur musique avec un temps de repos limité, à faire plusieurs fois

> Maison de la famille, 15h-16h  
3,50€ par personne



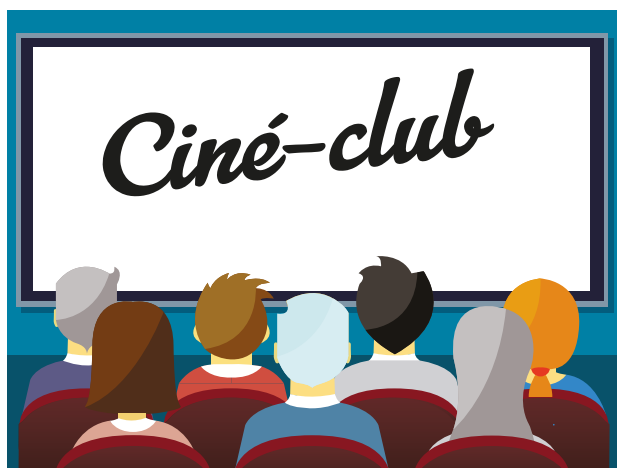
# ATELIERS - SORTIES - MARCHES

## LUNDI 12 FÉVRIER

### VISITE DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE ✓✓✓

L'image des députés siégeant dans l'hémicycle est familière à tous, mais connaissez-vous les trois missions principales de l'Assemblée nationale ? Visite exceptionnelle de ce lieu mythique, symbole de la vie démocratique.

> **Visite intergénérationnelle, jeunes et seniors**  
**Rendez-vous à 12h30, à la gare de Sartrouville**  
**Prévoir son titre de transport**  
**Gratuit, sur inscription**



## MARDI 13 FÉVRIER

### CINÉ-CLUB ✓

Projection du film *À plein temps*, réalisé par Eric Gravel suivie d'un échange en groupe.

> **Bibliothèque Stendhal, 14h-16h30**  
**Gratuit**

## MARDI 20 FÉVRIER

### ANIMATION INTERGÉNÉRATIONNELLE : JEUX DE SOCIÉTÉ ✓

Découvrez des jeux d'ambiance, de réflexion, d'observation ou de rapidité. Convivialité et rires au rendez-vous !

> **Maison de la famille, 14h30-17h**  
**Gratuit, sur inscription**

## LUNDI 26 FÉVRIER

### LES GESTES QUI SAUVENT ✓

Apprendre à bien réagir en cas de chute, de blessure, de coupure, de malaise... avoir les bons gestes au bon moment, c'est ce que vous apprendrez avec notre formateur.

> **Maison de la famille, 9h30-11h45**  
**3,50€ par personne**

## LUNDI 26 FÉVRIER

### RÉUNION DE PRÉSENTATION DU STAGE : BIEN VIVRE SA RETRAITE ✓

Avec la retraite, une nouvelle vie débute et de nouvelles questions peuvent émerger.

Où s'informer ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres ?

Le PRIF vous donne des conseils pour construire votre nouveau projet de vie. Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire ! C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

Inscription obligatoire aux 6 rendez-vous de

**EN MARS DE 14H À 16H:**

**Lundi 4 :** Bien vivre le passage à la retraite

**Lundi 11 :** Prendre soin de soi

**Lundi 18 :** Gérer son budget

**Lundi 25 :** Je veille à mon équilibre, j'aide un proche au quotidien

**Vendredi 29 :** S'engager dans des activités et projets

**EN JUIN DE 14H À 16H:**

**Lundi 24 :** Point d'étape sur mon projet de vie

> **Maison de la famille, 14h-15h15**

**Gratuit, sur inscription**



## MARDI 27 FÉVRIER

### STAGE : BIEN SUR INTERNET ✓

#### 10 SÉANCES EN PARTENARIAT AVEC LE PRIF

S'approprier internet sereinement, tel est l'objectif de ces ateliers organisés par le PRIF avec notre partenaire Destination multimédia. Ils vous permettront de mieux maîtriser votre ordinateur et de naviguer sur la toile en toute sécurité et confiance.

Présence obligatoire aux 10 séances

**FÉVRIER : conférence**

Mardi 27 de 14h à 15h30

**MARS :**

Les vendredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 de 14h30 à 16h30

Les lundis 4, 11, 18 et 25 de 10h à 12h

**JUIN :**

Vendredi 28 de 14h30 à 16h30

> **Maison de la famille, 14h-15h30**

**Gratuit, sur inscription**

### LÉGENDE

14 | ✓ Peu de marche | ✓✓ Station debout et marche | ✓✓✓ Beaucoup de marche



# FOCUS SUR "SORTIR ENTRE SENIORS"

Vous aimeriez faire des sorties, du jardinage, du bricolage, de la déco ou aller voir des spectacles mais vous ne voulez pas le faire seul ou vous y rendre seul. "Sortir entre seniors" vous propose une mise en relation avec d'autres seniors qui partagent cette même envie : sortir OUI, mais pas SEUL.



Ainsi, en vous inscrivant à "Sortir entre seniors", notre service transmettra vos propositions de sorties ou d'activités à tout le groupe et vous serez en charge de l'organisation !  
Vous n'avez plus d'excuses pour rester chez vous !



## MARDI 27 FÉVRIER

### ATELIER D'ART CRÉATIF : THÈME MONET ✓

Vous revisiterez le célèbre tableau *Les nymphéas* à l'aquarelle et craies grasses. Divers formats aux choix.

> Maison de la famille, 16h-17h30  
3,50€ par personne

## JEUDI 29 FÉVRIER

### ATELIER TOUR DE COU EN TRICOTIN ✓

Caroline, une senior bénévole, vous apprendra à réaliser un tour de cou à l'aide d'un tricotin.

> Maison de la famille, 14h-16h30  
Gratuit, sur inscription

## VENDREDI 1<sup>ER</sup> MARS

### INITIATION : PILOTAGE DE DRONE ✓

Venez tester votre dextérité en pilotant des petits bolides insolites, sur un parcours semé d'embûches !

> Maison de la famille, par créneau de 30 minutes  
entre 14h30 et 16h30  
3,50€ par personne



### Comment s'inscrire aux ateliers ?



Inscription en ligne sur le site de la Ville | rubrique *Agenda*



Par email : [generationseniors@ville-sartrouville.fr](mailto:generationseniors@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 30 86 84 20



CERTAINES ACTIVITÉS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES  
POUR DES RAISONS DE SERVICE, MÉTÉOROLOGIQUES OU SANITAIRES.

# INFOS PRATIQUES

## FAMILLE



Inscription en ligne sur le site de la Ville  
rubrique *Agenda*

### LA MAISON DE LA FAMILLE

120 avenue du Général-de-Gaulle  
Tél. : 01 39 57 82 80  
Email : [mdlf@ville-sartrouville.fr](mailto:mdlf@ville-sartrouville.fr)

#### Accueil du public et infos-familles :

- Lundi : fermée
- Du mardi au jeudi : 9h-12h30 /  
13h30-17h30
- Le vendredi : 14h-17h30
- Samedi : de 9h à 12h30 et  
un samedi sur deux, ouverture  
l'après-midi, de 13h30 à 17h30

Lire p. 6

#### Accès :

- BUS 9 ou 272 :  
Arrêt Charles-de-Gaulle,  
ou Les Quatre-Chemins
- PARKING PUBLIC à  
l'Espace Jacqueline-Auriol  
disponible à 300 mètres  
(4 minutes à pied)



## JEUNES

### SARTROUVILLE INFOS JEUNES (SIJ)

Parvis de la gare  
Tél. : 01 39 13 24 11  
Email : [sij@ville-sartrouville.fr](mailto:sij@ville-sartrouville.fr)

- Horaires :**
- Lundi, mardi et jeudi 14h -18h
  - Mercredi 9h-12h30 / 14h-18h
  - Vendredi 14h-17h

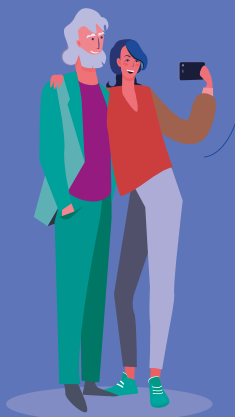
FERMETURE DU SIJ DU 19 AU 23 FÉVRIER



Inscription en ligne sur le site de la Ville  
rubrique *Agenda*



## SENIORS



### SERVICE GÉNÉRATION SENIORS

Tél. : 01 30 86 84 20  
Email : [generationseniors@ville-sartrouville.fr](mailto:generationseniors@ville-sartrouville.fr)

FERMETURE LES 22 ET 23 FÉVRIER 2024



Inscription en ligne sur le site de la Ville  
rubrique *Agenda*