

28 | AVRIL 2024

à vous le

PROGRAMME

LA MARCHE VERTE !



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.12

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.



VilledeSartrouville

sartrouville.fr

 sartrouville

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

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 6 AVRIL **MARCHE VERTE - MISSION** **RAMASSAGE DE DÉCHETS**

Les directions de l'environnement et famille, jeunes et seniors vous invitent à vous mobiliser dans le cadre du projet Zéro déchet !

Au programme : une marche verte au départ de la bibliothèque Stendhal pour ramasser les déchets de 10h à 11h30 suivie d'une dégustation du vin et de bonbons au miel produits par la Ville.

> **Rendez-vous devant la bib. Stendhal à 10h, fin de parcours à la Maison de la famille à 11h30**
Gratuit



SAMEDI 20 AVRIL **FORMATION PSC1**

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

DÈS 10 ANS

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

SAMEDI 27 AVRIL **ATELIER COUTURE**

Recycler vos vieux tissus et rubans pour concevoir, un marque page, un étui à mouchoir ou une pochette à savon selon votre niveau.

DÈS 8 ANS

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

Comment s'inscrire aux ateliers ?

i Direction famille et jeunesse

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

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.



SAMEDI 6 AVRIL

MARCHE VERTE - MISSION RAMASSAGE DE DÉCHETS

Consulter tout le programme en page 3, rubrique tout public.

- > Rendez-vous devant la bibliothèque Stendhal à 10h, Retour à la Maison de la famille à 11h30
Gratuit



LUNDI 8 AVRIL, MARDI 9 AVRIL, LUNDI 15 AVRIL

ATELIERS COLLECTIFS CV ET MISES EN SITUATION D'ENTRETIEN

Des conseils pour mettre toutes les chances de votre côté dans vos recherches de jobs d'été ou étudiant, alternances ou stages. L'objectif : comprendre l'importance des informations à mettre dans votre CV, les erreurs à éviter et les rubriques obligatoires. Une mise en situation d'entretien de recrutement sera proposée ensuite pour vous entraîner à cet exercice.

COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS POST BAC

- > De 16h à 18h, gratuit
Inscription sur sartrouville.fr

4

VENDREDI 12 AVRIL

SORTIE AU ZOO DE THOIRY

Partez à l'aventure au Zoo Safari de Thoiry !

Au programme : un safari en car à travers la réserve africaine pour observer les animaux de la savane. Le zoo piétonnier pour découvrir des animaux du monde entier, des primates aux reptiles en passant par les oiseaux.

JEUNES À PARTIR DE 12 ANS

- > Deux lieux de rendez-vous (Retour prévu vers 18h30)
 - . Marché Debussy à 9h ou
 - . Espace Jacqueline-Auriol à 9h15Départ avec les familles en car, prévoir un pique-nique 2,50€ par jeune, transport inclus





FOCUS SUR FORUM

JOBS D'ÉTÉ

Tu cherches un job pour cet été ? Le FORUM JOB D'ÉTÉ revient cette année sur la place de la gare de Sartrouville.

MERCREDI 17 AVRIL

Plusieurs entreprises seront présentes pour rechercher leurs futurs collaborateurs pour la période estivale 2024. Des espaces de conseils seront proposés par le Sartrouville Infos Jeunes, France travail et la mission locale de Sartrouville.

Pense à apporter ton CV et ta lettre de motivation !

À PARTIR DE 18 ANS

> **Place de la gare*, 13h30-17h30**

Gratuit, Inscription conseillée



*En cas d'intempéries, le forum se déroulera à l'Espace Saint-Paul

📶 VENDREDI 26 AVRIL

SPECTACLE INTERACTIF : UNE ARAIGNÉE DANS LA TOILE

WhatsApp, Insta, TikTok et jeux en ligne... Les réseaux sociaux ont changé nos vies et nous permettent de communiquer facilement. Mais comment faire quand les échanges dérapent et vont trop loin ? Comment éviter ces situations ?

Un spectacle pour aborder les limites et les dangers, l'image de soi et des autres, le respect de l'intime. L'occasion d'un moment d'échange entre parents et ados. *Par la compagnie la Mécanique de l'Instant.*

PARENTS ET ADOS DÈS LE COLLÈGE

> **Espace Saint-Paul, 19h-21h**

Gratuit, sur inscription



Comment contacter le SIJ ?



Rendez-vous au 37 avenue Jules-Rein (place de la gare)

LE SIJ SERA FERMÉ LE VENDREDI 12 AVRIL, LES LUNDIS 22 ET 29 ET MARDI 30 AVRIL

Le 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

Par tél. : **01 39 13 24 11**



Retrouvez toutes les infos sur le site de la Ville et sur le compte Instagram **@sartrouville infos jeunes !**

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



LA MAISON DE LA FAMILLE SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE AU PUBLIC LE VENDREDI 12 AVRIL

Les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Les vendredis de 14h à 17h30

Les samedis 6 et 20 avril de 9h à 12h30

Les samedis 13 et 27 avril 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

Par tél. : **01 39 57 82 80**

ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS

**VENDREDIS 29 MARS ET
26 AVRIL**

CYCLE D'ATELIERS DE PORTAGE

Ces ateliers s'adressent aux futurs parents dans le dernier trimestre de grossesse et aux jeunes parents.

FUTURS ET JEUNES PARENTS

> Maison de la famille, 9h30-11h30

7€ par personne le cycle complet



**MARDIS 23 ET 30 AVRIL ET
LUNDI 6 ET MARDI 14 MAI**

CYCLE "LES MONTAGNES RUSSES" POUR LES PARENTS D'ADOS

Quand on est parents d'ados, la vie prend parfois l'allure de montagnes russes.

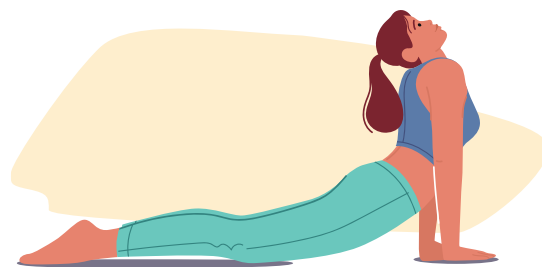
Quels sont les enjeux de l'adolescence ? Quand faut-il s'inquiéter ? Comment réagir et vers qui se tourner ? Trouvez au cours de ces 4 rencontres les ressources pour mieux comprendre et communiquer avec vos ados et vous outiller pour agir face aux conduites à risque.

Cette action est animée par l'association Oppélia, en partenariat avec le pavillon Séraphine.

PARENTS D'ADOS

> Maison de la famille, 19h30-21h30

Gratuit



**TOUS LES MARDIS
DU 23 AVRIL AU 25 JUIN**

MAMAN EN FORME ! CYCLE DE REMISE EN FORME POUR LES MAMANS

Vous avez un enfant en bas-âge et l'envie de pratiquer une activité sportive en douceur ? La Maison de la famille vous propose 9 séances de pratiques sportives pour être une maman en forme. Un espace sera aménagé et dédié pour bébé, vous pourrez réaliser les exercices adaptés (accessible après rééducation périnéale), à proximité, en toute sérénité.

MAMANS ET BÉBÉS

> Maison de la famille, 14h-15h

31,50€ par personne, le cycle complet de 9 ateliers

JEUDI 25 AVRIL

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

VENDREDI 26 AVRIL

SPECTACLE INTERACTIF : UNE ARAIGNÉE DANS LA TOILE

WhatsApp, Insta, TikTok et jeux en ligne... Les réseaux sociaux ont changé nos vies et nous permettent de communiquer facilement. Mais comment faire quand les échanges dérapent et vont trop loin ? Comment éviter ces situations ?

Un spectacle pour aborder les limites et les dangers, l'image de soi et des autres, le respect de l'intime. L'occasion d'un moment d'échange entre parents et ados. *Par la compagnie la Mécanique de l'Instant.*

PARENTS ET ADOS DÈS LE COLLÈGE

> Espace Saint Paul, 19h-21h

Gratuit, sur inscription

Sur sartrouville.fr, rubrique SIJ



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.

  **SAMEDI 27 AVRIL**

LES ÉCRANS EN FAMILLE : TROUVER L'ÉQUILIBRE

Portables, jeux vidéo, réseaux sociaux... Le numérique est de plus en plus présent dans la vie des parents, des ados et des enfants. Quels sont les enjeux de l'éducation au numérique ? Comment déployer un cadre éducatif efficace au quotidien ? Nous vous proposons un moment privilégié afin de partager vos outils et astuces pour mieux vivre en famille avec ces nouvelles technologies.

PARENTS

> Maison de la famille, 14h-16h
Gratuit



ATELIERS PARENTS-ENFANTS

LA BULLE (LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS)



JEUDIS 4, 11, 18 ET 25 AVRIL

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

MARDI 2 AVRIL

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, 9h30-11h
3€ par adulte et 2€ par enfant

SAMEDI 6 AVRIL

MARCHE VERTE - MISSION RAMASSAGE DE DÉCHETS

Consulter tout le programme en page 3, rubrique tout public.

FAMILLE

> Rendez-vous devant la bibliothèque Stendhal à 10h,
Fin de parcours à 11h30 à la Maison de la famille
Gratuit



SEMAINE SPÉCIALE : DÉCOUVERTE DE LA CULTURE DU JAPON ET MANGAS

MARDI 9 AVRIL



DESSINE TON PERSONNAGE DE MANGA

Avec notre professeur de dessin, venez imaginer votre personnage, votre héros ou réalisez votre auto portrait façon manga. Une belle occasion de s'initier aux techniques de dessin de ces personnages.

PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS, 14h-15h
PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 12 ANS, 15h-16h30
> Maison de la famille
3€ par adulte et 2€ par enfant

MERCREDI 10 AVRIL



CALLIGRAPHIER SON PRÉNOM EN JAPONAIS

Au programme : Présentation du japonais et de ses systèmes d'écriture. Une belle opportunité pour réaliser des exercices puis calligraphier son prénom sur papier japonais.

PARENTS ET ENFANTS DÈS 7 ANS
> Maison de la famille, 14h-16h
3€ par adulte et 2€ par enfant



JEUDI 11 AVRIL



ATELIER JEU VIDÉO : LA FORÊT DES YOKAÏ

Découvrez comment programmer un jeu vidéo sur le thème des Yokai, ces créatures mystérieuses qui peuplent l'imaginaire japonais et inventez vos propres Yokai en pixel art.

PARENTS ET ENFANTS DE 7 À 12 ANS
> Maison de la famille, 14h30-16h30
3€ par adulte et 2€ par enfant

SAMEDI 13 AVRIL



ATELIER PÂTISSERIE : COOKIES AU THÉ MATCHA

Apprenez à réaliser de délicieux et originaux cookies au thé matcha et chocolat blanc, inspiration japonaise.

PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS
> Maison de la famille, 14h-16h
3€ par adulte et 2€ par enfant

MERCREDI 10 AVRIL

ATELIER CUISINE : DE BONS GÂTEAUX MAISON

Grâce aux bons conseils de notre diététicienne, c'est l'occasion de réaliser de bon gâteau fait maison pour les goûter et éviter l'ultra transformé !

PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 6 ANS
> Maison de la famille, 14h-16h
3€ par adulte et 2€ par enfant

VENDREDI 12 AVRIL

SORTIE AU ZOO DE THOIRY

Partez à l'aventure en famille au Zoo Safari de Thoiry !
Au programme : Un safari en car à travers la réserve africaine pour observer les animaux de la savane. Le zoo piétonnier pour découvrir des animaux du monde entier : des primates aux reptiles en passant par les oiseaux. Enfin, découvrez le Safari Air Park pour profiter d'une aire de jeux avec 1 500 m² de filets rebondissants tendus entre les arbres et d'un labyrinthe !

PARENTS ET ENFANTS DÈS 3 ANS
> **DEUX LIEUX DE RENDEZ-VOUS :** au marché Debussy à 9h et à l'Espace Jacqueline-Auriol à 9h15 (retour vers 18h30)
6€ par parent ou grands-parents, 2€ par enfant
Zoo de Thoiry (transport compris)
Départ groupé en car, prévoir un pique-nique



MERCREDI 17 AVRIL

DES HISTOIRES EN FAMILLE

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

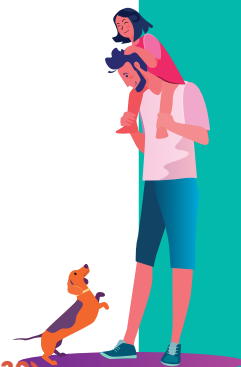
PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 6 ANS
> Maison de la famille, 10h30-11h30
Gratuit

MERCREDI 17 AVRIL

LOISIRS CRÉATIFS

C'est le printemps ! Dans cet atelier créatif, personnalisez votre pot de fleurs au gré de vos envies!

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



ATELIERS PARENTS-ENFANTS

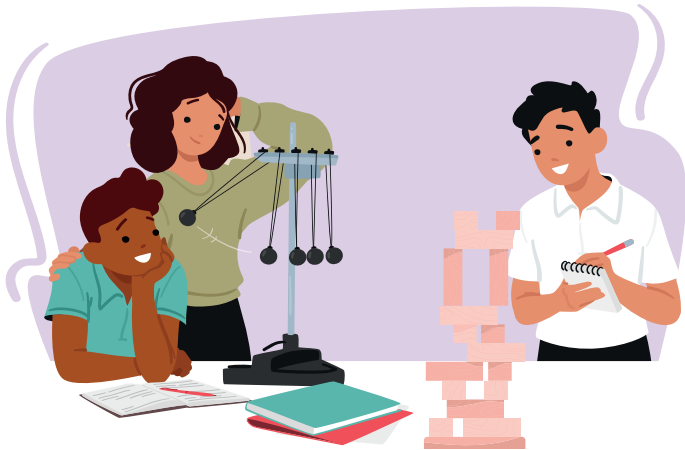
MERCREDI 17 AVRIL

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 DÈS 6 ANS

> Maison de la famille, 15h-16h15
3€ par adulte et 2€ par enfant



MERCREDI 17 AVRIL

ATELIER SCIENTIFIQUE : C'EST LOGIQUE MAIS CASSE-TÊTE

Venez faire des expériences et résoudre des énigmes afin de comprendre comment notre cerveau crée des habitudes qui viennent perturber notre raisonnement ! La logique est-elle innée ou s'acquière-t-elle avec l'apprentissage ?

PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS

> Maison de la famille, 14h-15h30
3€ par adulte et 2€ par enfant

JEUDI 18 AVRIL

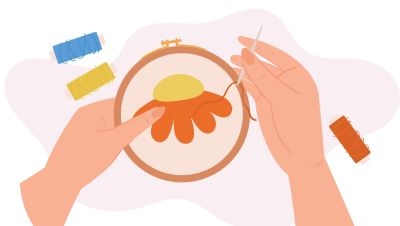
ATELIER BRODERIE

L'atelier broderie est une occasion idéale pour passer un moment de complicité et de détente avec vos enfants.

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



VENDREDI 19 AVRIL

INITIATION INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA BATTERIE

Percussions, rythmes et bonne humeur : avec la Poum Tchak Académie, venez-vous initier à la batterie.

PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS

> Maison de la famille, 14h30-16h30
3€ par adulte et 2€ par enfant

MARDI 23 AVRIL

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 ENFANTS DE 18 MOIS À 3 ANS

> Maison de la famille, 9h30-10h30
3€ par adulte et 2€ par enfant

MERCREDI 24 AVRIL

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

MERCREDI 24 AVRIL

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 24 AVRIL

JEUX DE SOCIÉTÉ

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

PARENTS ET ENFANTS DÈS 3 ANS

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



JEUDI 25 AVRIL

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

SAMEDI 27 AVRIL

LES ATELIERS EN MOUVEMENT : DANSE PARENT-ENFANT

S'exprimer en mouvement, évoluer dans l'espace et danser en s'amusant..

PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 6 ANS

> **Maison de la famille, 11h-12h**
3€ par adulte et 2€ par enfant

SAMEDI 27 AVRIL

SPECTACLE : DES CHIMÈRES DANS LA TÊTE

Une petite fille voit défiler dans sa tête des créatures étranges avec lesquelles elle improvise des jeux et se raconte des histoires incroyables. Dans cette chorégraphie son rêve devient réalité. Un spectacle de danse, avec des arts visuels et plastiques et une expérience sensible du geste poétique à partager en famille. **Un atelier avec les artistes du spectacle est organisé en complément le mercredi 22 mai de 14h à 16h.**

PARENTS ET ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS

> **Théâtre de Sartrouville, 17h-18h**
5 € par adulte, 3€ l'enfant et 2€ par enfant supplémentaire

MARDI 30 AVRIL

ÉVEIL MUSICAL : RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

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

PARENTS/ENFANTS DE 18 MOIS À 3 ANS, (9h30-10h30)

PARENTS/ENFANTS DE 10 À 18 MOIS, (10h30-11h15)

> **Maison de la famille**
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

i

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE AU PUBLIC LE VENDREDI 12 AVRIL

Les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Les vendredis de 14h à 17h30

Les samedis 6 et 20 avril de 9h à 12h30

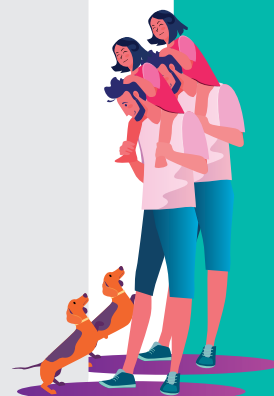
Les samedis 13 et 27 avril de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30



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

Par email : mdlf@ville-sartrouville.fr

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 libre.



Comment s'inscrire aux ateliers ?

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



Par email : generationseniors@ville-sartrouville.fr

Par tél. : 01 30 86 84 20

ATELIERS - SORTIES - MARCHES

MARDI 2 AVRIL

INITIATION À LA VANNERIE : DE LA PLANTE AU TRESSAGE ✓

Fabrication d'un poisson tressé, excellent objet d'initiation au panier qui peut également se décliner en dessous de plat, selon la forme qu'on lui donne.

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

MARDI 2 AVRIL

CINÉ-CLUB ✓

Projection du film *Sur les chemins noirs*, de Denis Imbert suivie d'un échange en groupe.

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



JEUDI 4 AVRIL

DÉCOUVERTE DE LA BOXE : PIEDS ET POINGS ✓✓

Venez découvrir la boxe de manière ludique et faire des exercices autour du dépassement de soi et du lâcher prise.

> **Maison de la famille, 14h-15h**
3,50€ par personne

JEUDI 4 AVRIL

RÉALISER UNE BOUGIE PARFUMÉE ✓

Apprenez à réaliser votre bougie parfumée pour créer une ambiance relaxante avec vos senteurs favorites.

> **Maison de la famille, 14h-15h45**
3,50€ par personne

VENDREDI 5 AVRIL

CRÉATION D'UN BIJOU EN ÉMAIL ✓

Lors de cet atelier initiez-vous à la technique de l'émaillage des métaux et à la création de bijoux.

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



VENDREDI 5 AVRIL

ATELIER CULINAIRE : PETITE DOUCEUR SANS CULPABILITÉ ✓

Cuisinons le gâteau au chocolat avec des versions plus légères qui vous permettront de faire des « dégustations devinettes » auprès de vos invités que vous pourrez ensuite mettre au défi de trouver la recette.

> **Maison de la famille, 14h30-16h30**
3,50€ par personne

SAMEDI 6 AVRIL

MARCHE VERTE ✓✓✓

Consulter tout le programme en page 3, rubrique tout public.

> **Rendez-vous devant la bibliothèque Stendhal à 10h, fin de parcours à la Maison de la famille à 11h30**
Gratuit

MARDI 9 AVRIL

ATELIER VINYLE : CRÉATION D'UNE POCHE PORTE-CARTE ✓

Venez découvrir le tissu « vinyle » pour créer un porte-carte chic et coloré. Claudine, senior bénévole, vous guidera dans sa réalisation.

> **Maison de la famille, 10h-12h**
Gratuit

MERCREDI 10 AVRIL



ATELIER CALLIGRAPHIE JAPONAISE ✓

Venez découvrir l'art d'écrire de façon élégante et artistique.

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



LÉGENDE

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

ATELIERS - SORTIES - MARCHES



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 échanger autour de vos projets de voyage.

✓ Inscription sur sartrouville.fr



JEUDI 11 AVRIL

VISITE DES COULISSES DE ROLAND GARROS ✓✓✓

Vous visiterez les coulisses emblématiques du stade.

> Rendez-vous à la gare à 8h40, prévoir un titre de transport
5,50€ par personne

VENDREDI 19 AVRIL

INITIATION INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA BATTERIE ✓

Percussions, rythmes et bonne humeur : avec la Poup Tchak Académie, venez-vous initier à la batterie.

> Maison de la famille, 14h30-16h30
3,50€ par personne

LUNDI 22 AVRIL

INITIATION : NEW LINE DANCE ✓

La danse en ligne la plus connue est la musique country. Mais on danse aussi sur du rock celtique, de la pop, de la dance, du disco, des danses latino et beaucoup d'autres encore. Après une courte démonstration, une professionnelle vous accompagne pour l'apprentissage de ces danses en ligne.

> Maison de la famille, 14h-15h30
3,50€ par personne



MARDI 23 AVRIL

VISITE DE L'OPÉRA BASTILLE ✓✓✓

L'opéra Bastille est une salle d'opéra moderne située place de la Bastille à Paris. Inaugurée en 1989, à l'occasion du bicentenaire de la Révolution, cette salle parisienne, située Place de la Bastille, n'aura plus de secrets pour vous à l'issue de cette visite.

> Rendez-vous à la gare de Sartrouville à 8h45, prévoir un titre de transport
5,50€ par personne

LÉGENDE



Peu de marche |



Station debout et marche |



Beaucoup de marche

SORTIR ENTRE SENIORS

Vous aimeriez faire des sorties dans des musées, des balades en forêt ou assister à des spectacles mais vous ne voulez pas y aller seul. Génération seniors a la solution !

« Sortir entre seniors » vous propose une mise en relation avec d'autres seniors qui partagent les mêmes envies : sortir OUI, mais pas SEUL.

Plus d'excuses pour rester chez vous !

Pour s'inscrire envoyez un email ou téléphonez au 01 30 86 84 20 et aussi sur sartrouville.fr



MARDI 23 AVRIL

ATELIER VINYLE : CRÉATION SIMPLE EN VINYLE ✓

Venez découvrir le tissu « vinyle » pour créer un petit objet simple et chic ! Claudine, senior bénévole, vous guidera dans sa réalisation.

> Maison de la famille, 10h-12h
Gratuit

MARDI 23 AVRIL

ATELIER SPORTIF : STEP ADAPTÉ ✓ ✓

Activité sportive basée sur une marche, faisant appel principalement aux qualités d'endurance et de coordination. C'est un programme d'entraînement pour les seniors dynamiques !

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



JEUDI 25 AVRIL

SENIORS ET NUMÉRIQUE : PERMANENCE INDIVIDUELLE 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 en cas de blocage (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
Séance de 30 minutes au choix
Gratuit, sur inscription

Comment s'inscrire aux ateliers ?



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



Par email : generationseniors@ville-sartrouville.fr

Par tél. : 01 30 86 84 20

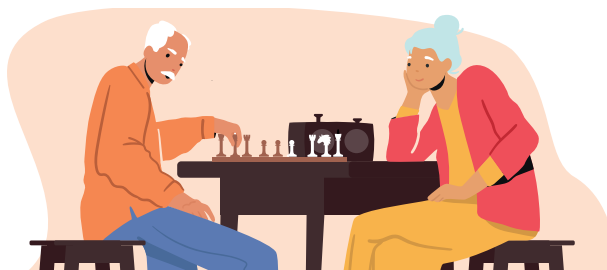
CERTAINES ACTIVITÉS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES
POUR DES RAISONS DE SERVICE, MÉTÉOROLOGIQUES OU SANITAIRES.

JEUDI 25 AVRIL

ATELIER INFO : RÉGIMES MATRIMONIAUX ET LES RÈGLES DE SUCCESSION ✓

Notre partenaire UFC que choisir et la chambre régionale des notaires vous proposent un temps d'information sur les différents régimes matrimoniaux et les règles de succession.

> Centre administratif (salle du 14 juillet), 10h-12h
Gratuit, sur inscription



JEUDI 25 AVRIL

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, 14h30-16h30
Gratuit

VENDREDI 26 AVRIL

PHYTOTHÉRAPIE : LE PRINTEMPS EST LÀ ✓

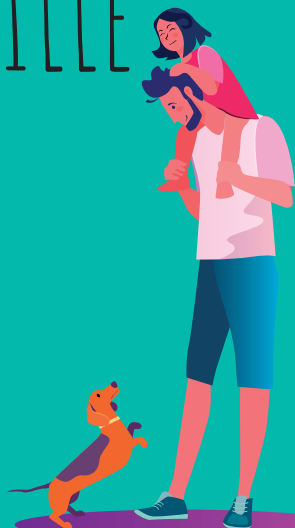
Atelier sur les petits maux saisonniers, allergies, fatigue liée au changement de saison. Détoxifier son organisme et cures du printemps... Les insectes reviennent, comment s'en protéger ?

> Maison de la famille, 14h30-16h30
3,50€ par personne



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

Accueil du public et infos-familles :

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

Lire p. 6

FERMÉE AU PUBLIC
LE VENDREDI 12 AVRIL

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)

Place de la gare
Tél. : 01 39 13 24 11
Email : sij@ville-sartrouville.fr

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

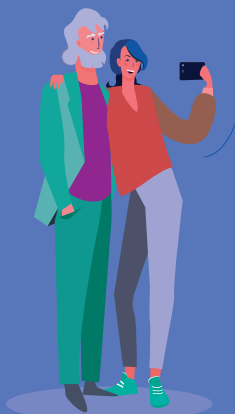
FERMETURES EXCEPTIONNELLES
LE VENDREDI 12 AVRIL, LES LUNDIS 22 ET
29 AVRIL ET LE MARDI 30 AVRIL



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



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