

29 | MAI 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.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

artrouville

# 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 des animations conviviales accessibles aux plus petits comme aux plus grands.



## ACTIVITÉ OUVERTE À TOUS

**SAMEDI 18 MAI**

### 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



### 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.



### TOUTE L'ANNÉE

#### ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES ET CITOYENNES

Vous voulez vous lancer dans une expérience intergénérationnelle mêlant transmission et apprentissage. Vous avez des passions, des compétences que vous souhaitez partager et vous aimeriez 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 ces aventures humaines !

#### JEUNES

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

### MERCREDIS 29 MAI ET 5 JUIN

#### ATELIER RÉVISION DES EXAMENS ET PRÉPARATION AUX ORAUX

Brevet, Bac ou examens post bac : comment s'organiser dans ses révisions et mémoriser plus facilement ? Comment aborder sa présentation orale avec sérénité ? Notre coach consultante en orientation scolaire vous partagera ses conseils et outils méthodologiques pour réviser efficacement et vous donnera les clés pour un oral réussi (la posture, la voix, la gestion du stress). Des ateliers de mises en pratique seront proposés.

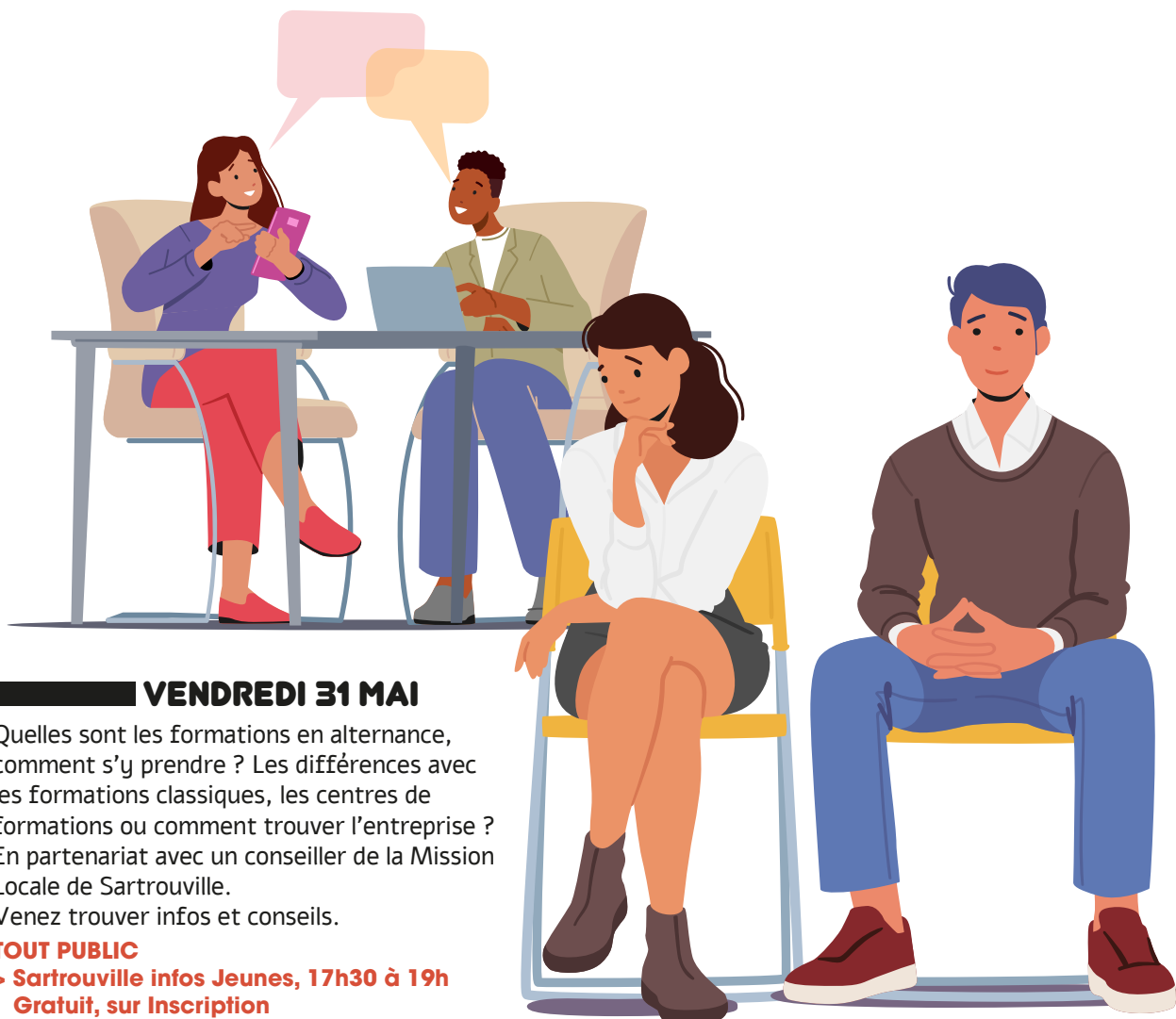
#### COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS

> **Sartrouville infos Jeunes, 17h30 à 19h30**  
**Gratuit, sur Inscription**





# FOCUS SUR TOUT SAVOIR DE L'ALTERNANCE



## VENDREDI 31 MAI

Quelles sont les formations en alternance, comment s'y prendre ? Les différences avec les formations classiques, les centres de formations ou comment trouver l'entreprise ? En partenariat avec un conseiller de la Mission Locale de Sartrouville. Venez trouver infos et conseils.

### TOUT PUBLIC

> Sartrouville infos Jeunes, 17h30 à 19h  
Gratuit, sur Inscription

## Comment contacter le SIJ ?

**i** Rendez-vous au 37 avenue Jules-Rein (place de la gare)  
**LE SIJ SERA FERMÉ DU 6 AU 10 MAI, LES JEUDI 23 ET VENDREDI 24 MAI.**  
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](mailto:sij@ville-sartrouville.fr)

Par tél. : 01 39 13 24 11



# 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 DU MARDI 7 AU SAMEDI 11 MAI**

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

Les vendredis de 14h à 17h30

Les samedis 4 et 18 mai de 9h à 12h30

Le samedi 25 mai 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**

# ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS



**VENREDIS 17 ET 24 MAI**

## 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



**JEUDI 23 MAI**

## 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

**MARDI 21 MAI**

## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Cet atelier s'adresse aux parents de jeunes enfants. Il permet d'accompagner la découverte des aliments solides de l'enfant à travers des vidéos, manipulations et beaucoup d'échanges. À l'issue de cette rencontre, un carnet de recettes sera disponible à la vente (facultatif) pour les parents.

**FUTURS ET JEUNES PARENTS**

> Maison de la famille, 9h30-11h30  
3,50€ par personne +10€ le carnet de recettes



**SAMEDI 25 MAI**

## UN TEMPS POUR SOI : SPÉCIAL FÊTES DES MÈRES

Profitez d'un moment de détente et de relaxation durant une séance de massage du dos et des cervicales par une praticienne certifiée en massage ayurvédique. Parce qu'en tant que parent s'accorder du temps pour soi est important, ce rendez-vous est fait rien que pour vous !

**FUTURS ET JEUNES PARENTS**

> Maison de la famille, plusieurs créneaux de 10h à 11h30  
Gratuit



# 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.

 **VENDREDI 31 MAI**

## CADRE, LIMITES ET AUTORITÉ BIENVEILLANTE COMMENT S'Y RETROUVER ?

Pas de mode d'emploi quand on devient parent ! Comment trouver l'équilibre entre autorité, écoute et bienveillance ? Comment prendre en compte les besoins de l'enfant sans céder à ses caprices ? Comment fixer des limites justes pour l'aider à grandir ? Voici des questions que beaucoup de parents se posent, venez trouver conseils et astuces du quotidien auprès de notre intervenante consultante parentale de l'Ecole des Parents et des Educateurs (EPE)..

**PARENTS**

> Maison de la famille, 19h30 à 21h30  
Gratuit



# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

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



**JEUDIS 2, 16, 23 ET 30 MAI**

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

**FERMETURE EXCEPTIONNELLE LE JEUDI 9 MAI**

**SAMEDI 4 MAI**

## YOGA PARENTS-ENFANT

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

**MARDI 14 MAI**

## 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



### MERCREDI 15 MAI

#### ATELIER : CRÉATION D'UN TERRARIUM

Il faudra avoir la main verte et un grain d'imagination pour composer ce fameux jardin miniature !

**PARENTS ET ENFANTS DÈS 3 ANS**

> Maison de la famille, 15h-17h

3€ par adulte et 2€ par enfant



### SAMEDI 18 MAI

#### ATELIER CRÉATIF : SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

Entre recyclage de matériaux et peinture, vous réaliserez un vide poche en forme de cœur. Venez partager un beau moment pour créer un objet qui s'avère toujours utile !

**PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS (10h-11h)**

**PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 10 ANS (11h-12h30)**

> Maison de la famille

3€ par adulte et 2€ par enfant

### MARDI 21 MAI

#### ÉVEIL MUSICAL : AUTOUR DU MONDE L'AFRIQUE

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

### MERCREDI 22 MAI

#### 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 22 MAI

#### LOISIRS CRÉATIFS : SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

Laissez libre court à votre imagination et à votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale. C'est l'occasion de réaliser de belles créations pour la fête des mères.

**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 22 MAI

#### 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 22 MAI

#### DANSE : À LA DÉCOUVERTE DES ANIMAUX QUI SOMMEILLENT EN NOUS

Lions, oiseaux, insectes rampants ou créatures marines ? Puissants, fragiles, fuyants ou menaçants ? En tout cas toujours intrigants ! Accompagnés par le danseur du spectacle « des chimères dans la tête », venez écrire votre propre chorégraphie inspirée des arts graphiques et des animaux.

**PARENTS ET ENFANTS DÈS 7 ANS**

> Maison de la famille, 14h-16h

3€ par adulte et 2€ par enfant



# ATELIERS PARENTS-ENFANTS



**MERCREDI 22 MAI**

## ATELIER CUISINE : LE PRINTEMPS DANS NOS ASSIETTES

Venez mettre à l'honneur les fruits et légumes du printemps autour de recettes gourmandes en famille.

**PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS**

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

**JEUDI 23 MAI**

## 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 25 MAI**

## ÉVEIL EN MOUVEMENT ET MOTRICITÉ LIBRE

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

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

> Maison de la famille, 9h15-11h30 et 14h15-16h30  
Arrivée possible jusqu'à 10h30 ou 15h30  
Gratuit

**SAMEDI 25 MAI**

## ATELIER EXPLORATION CRÉATIVE : SUIS MA VOIX

Et pourquoi pas se laisser guider par son enfant le temps d'un atelier? Pour une fois, c'est votre enfant qui décidera et vous créerez à 4 mains, la réalisation de son choix née de sa créativité. Venez savourer cette proposition de rôles inversés où la peinture, le dessin, le collage seront à votre disposition pour un moment de complicité.

**PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 10 ANS (14h-15h)**

**PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS (15h30-16h15)**

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



**MARDI 28 MAI**

## LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL DES SENS

Toucher, écouter, chanter, regarder, sentir avec tout son corps. Un véritable atelier pour les tout-petits.

**PARENTS ET BAMBINS DE 10 À 18 MOIS**

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



## MERCREDI 29 MAI

### 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 29 MAI

### 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 29 MAI

### 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



## SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUIN

### 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 3 À 6 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

**LA MAISON DE LA FAMILLE SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE AU PUBLIC DU MARDI 7 AU SAMEDI 11 MAI**

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

Les vendredis de 14h à 17h30

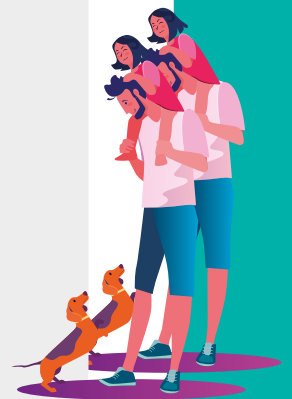
Les samedis 4 et 18 mai de 9h à 12h30

Le samedi 25 mai 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 libre.



### Comment s'inscrire aux ateliers ?

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

**i** LE SERVICE GÉNÉRATION SENIORS SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉ  
DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 MAI



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

Par tél. : 01 30 86 84 20

# ATELIERS - SORTIES - MARCHES



## 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)



**MARDI 14 MAI**

### ATELIER CULINAIRE VÉGÉTARIEN ✓

Caroline, senior bénévole, vous accompagne pour cuisiner un repas 100% végétarien, vegan et sans gluten. Au menu : houmous de betterave, quinoa au grits de soja et légumes de saison, et pour finir avec une touche sucrée : mousse au chocolat.

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

**MARDI 14 MAI**

### VISITE DE LA SAINTE CHAPELLE



La Sainte-Chapelle, dite aussi Sainte-Chapelle du Palais, est une chapelle palatine édifée sur l'île de la Cité, à Paris, à la demande de Saint Louis afin d'abriter la Sainte Couronne d'épines, un morceau de la Vraie Croix, ainsi que diverses autres reliques de la Passion qu'il avait acquises à partir de 1239..

> **Rendez-vous à la gare de Sartrouville à 9h40, prévoir un titre de transport**  
Gratuit

**MARDI 14 MAI**

### 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

**JEUDI 16 MAI**

### ATELIER CRÉATIF : CRÉATION DE SELS DE BAIN PARFUMÉS ET EFFERVESCENTS ✓

Avec notre intervenante Mireia, composez votre ambiance cocooning en tirant avantage des propriétés de différents éléments naturels. Dans un contenant que vous aurez personnalisé, vous pourrez choisir entre 3 senteurs : rose, jasmin ou lavande. Détente garantie dans votre baignoire avec ces sels de bains effervescents !

> **Maison de la famille, 14h-15h15**  
3,50€ par personne



#### LÉGENDE



Peu de marche



Station debout et marche



Beaucoup de marche

# ATELIERS - SORTIES - MARCHES



**VENDREDI 17 MAI**

## BOWLING ET BILLARD ✓✓

Débutant ou plus aguerri, venez disputer une partie de bowling et de billard. Venez vivre, en groupe, de nouvelles expériences !

> RDV à 14h, bowling Franconville - 42 boulevard Rhin et Danube, 95130 Franconville - Covoiturage possible  
5,50€ par personne

**MARDI 21 AVRIL**

## CINÉ-CLUB ✓

Projection du film *West side story*, de Steven Spielberg suivie d'un échange en groupe.

> Bibliothèque Stendhal, 14h-16h30  
Gratuit

**JEUDI 23 MAI**

## BALADE ÉNIGME À PARIS 5<sup>E</sup> ✓✓✓

Lancez-vous dans un jeu de piste et résolvez des énigmes qui vous feront découvrir les rues, les monuments et l'histoire du 5<sup>e</sup> arrondissement. Pique-nique le midi dans un cadre verdoyant. Vous serez guidés par Christian, senior bénévole.

> Rendez-vous à la gare de Sartrouville à 9h, fin de visite à 16h, prévoir un pique-nique  
Prévoir un titre de transport  
Gratuit

**VENDREDI 24 MAI**

## EXPLORATIONS CRÉATIVES : LA GRATITUDE ✓

Atelier détente, plaisir et bien-être.

Quoi de plus réjouissant que de célébrer ses petites et grandes joies ?

Peinture, dessin, collage et bien d'autres matériels seront à la disposition de votre créativité pour savourer ce moment de gratitude. Caroline, art thérapeute vous accompagnera tout au long de cette pause créative.

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



**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](http://sartrouville.fr)

## 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](http://sartrouville.fr)



### LUNDI 27 MAI

#### THÉÂTRE ET REPAS PARTICIPATIF ✓

La compagnie Laborde présente *Harpagon et Cie*, une adaptation de : *Fâcheux, Le malade imaginaire* et *L'avare* de Molière. Cette pièce vous invite à redécouvrir la drôlerie du texte, des situations et des rebondissements imaginés par ce dernier ! La troupe apporte toute sa fantaisie créative et son plaisir de jouer, pour vous faire rire : des insolents stratagèmes des servantes et des valets aux tyrannies ridicules des maîtres ! La représentation sera suivie par un repas participatif, partagez vos spécialités !

> Maison de la famille, 19h-22h30  
Gratuit

### MARDI 28 MAI

#### ATELIER SPORTIF : STRETCHING ✓

Le stretching est l'art d'étirer votre corps et vos muscles. Elle permet de soulager les douleurs en douceur.

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

### JEUDI 30 MAI

#### ATELIER CULINAIRE : POKE BOWL ✓

Les Poke Bowl, recettes de pêcheurs hawaïens à l'origine, sont devenues très tendances et populaires aujourd'hui ! Des plats parfois très rapides à la fois sains, beaux et bons, idée de plat complet sans compromis.

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

### JEUDI 30 MAI

#### 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



### VENDREDI 31 MAI

#### ATELIER CRÉATIF ET BIEN-ÊTRE : L'ART FLUIDE ✓

Vivez un moment artistique inédit avec l'art fluide (le pouring : peindre sans pinceaux)

Animé par Sylvie, l'Atelier du Bien-Art ou « l'art de laisser cooler » est une aventure magique au pays du bien-être.

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

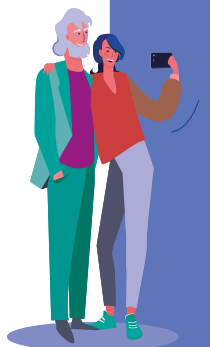
## Comment s'inscrire aux ateliers ?

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

LE SERVICE GENERATION SENIORS SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉ DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 MAI

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

#### 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  
DU MARDI 7 AU SAMEDI 11 MAI

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

#### 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](mailto:sij@ville-sartrouville.fr)

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

FERMETURES EXCEPTIONNELLES  
DU 6 AU 10 MAI, LES JEUDIS 23 ET  
VENDREDI 24 MAI



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)

EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉ DU  
LUNDI 6 AU VENDREDI 10 MAI



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