

47 | MARS 2026

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 de rencontrer de nouvelles personnes ?

Vous souhaitez profiter pleinement de votre cadre de vie ?

Ce programme est fait pour vous !

PERMANENCES
p.2

TOUT PUBLIC
p.3

JEUNES
p.5

FAMILLE
p.8

SENIORS
p.14

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

Toutes les activités se réservent sur inscription par téléphone, mail 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.).

Pour prendre un RDV, contactez la Maison de la famille ou directement l'APME Médiation au 01 30 21 75 55 ou au 06 78 76 42 35.



Informations :

LE SERVICE SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS

Par mail : mdlf@ville-sartrouville.fr

Par tél. : **01 39 57 82 80**

■ SUR RENDEZ-VOUS

PERMANENCES ADOS, JEUNES ADULTES ET PARENTS D'ADOS

Adolescent(e)s ou jeunes adultes (de 12 à 25 ans) et/ou parents d'ados, la Maison de la famille vous accompagne.

En partenariat avec le PAEJ (Point Accueil Ecoute Jeunes) de Sartrouville, nous vous proposons un espace gratuit d'écoute et de soutien.

Tous les mardis après-midi à partir de 13h30, une psychologue accueille les adolescents, les jeunes adultes et/ou les parents d'ados pour une écoute confidentielle et bienveillante de leurs interrogations.

Un rendez-vous d'information et d'échanges, un accompagnement psychologique ou une orientation vers des professionnels adaptés peuvent être proposés en fonction de chaque situation (période de l'adolescence, mal-être, difficultés relationnelles...).

Pour prendre un RDV, contactez la Maison de la famille par téléphone/mail ou le PAEJ :

. tél. : 07 85 70 90 46

. mail : paej-sartrouville@apajh-yvelines.org



TOUT PUBLIC

programme

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

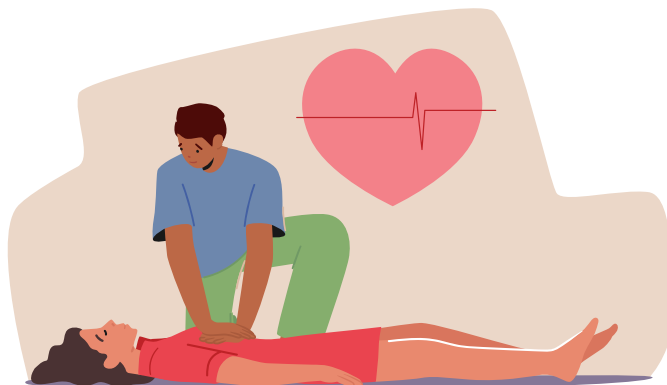
SAMEDI 14 MARS

FORMATION PSC

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



NOUVEAU

L'ATELIER DES FAMILLES

La Direction famille et jeunesse ouvre une nouvelle structure !

Situé dans le parc du Dispensaire, ce nouveau lieu a pour ambition de créer un espace intergénérationnel dans lequel seront proposées des activités en direction des familles, des jeunes et des seniors.

OÙ ? Dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner).

> 24 quai de Seine à Sartrouville
(au bout de la rue des Peupliers)

Les activités proposées dans cet espace seront indiquées dans le programme.

ATTENTION : CE LIEU EST OUVERT UNIQUEMENT AUX MOMENTS DES ATELIERS.

Merci de votre vigilance au moment de votre inscription.

Atelier des
Familles

Comment s'inscrire aux ateliers ?

LE SERVICE SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS

Direction famille et jeunesse

Sur le site de la Ville, rubrique **Agenda**

Par mail : mdlf@ville-sartrouville.fr

Par tél. : **01 39 57 82 80**



FOCUS SUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



TOUT AU LONG DU MOIS DE MARS

EXPOSITION : DROITS DES FEMMES, L'HISTOIRE D'UNE CONQUÊTE

Venez tester vos connaissances sur les grandes dates qui ont marqué l'histoire des droits des femmes. Dans le cadre de la journée internationale pour les droits des femmes du 8 mars, le SIJ propose une exposition interactive sur cette thématique. L'occasion de venir s'informer tout en jouant.

TOUT PUBLIC

> Sartrouville Info Jeunes

En accès libre aux horaires d'ouverture



VENDREDI 6 MARS

SELF-DÉFENSE AU FÉMININ !

Rejoignez cet atelier réservé exclusivement aux jeunes femmes. Plus qu'un simple cours de sport, c'est un moment pour apprendre à s'affirmer, à poser ses limites et à acquérir des techniques de défense simples et efficaces. Venez booster votre confiance dans un cadre sécurisé et bienveillant !

En partenariat avec la police municipale

JEUNES FEMMES DE 16 À 30 ANS

> Maison de la famille, 16h-18h

Gratuit, sur Inscription



LUNDI 9 MARS

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE NATIONAL DE LA MARINE : EN AVANT TOUTES !

Quelle place pour les femmes dans l'univers maritime ? Rebelles, pionnières, aventurières ou femmes de l'ombre, elles écrivent une histoire de la Marine au féminin. Venez la découvrir !

TOUT PUBLIC

> Rendez-vous à la gare, à 13h

Visite de 14h15 à 15h30

Gratuit, sur Inscription

VENDREDI 27 MARS

SOIRÉE ENTR'ELLES

Parce que les femmes ont besoin d'un moment rien que pour elles, La Maison de la famille renouvelle sa soirée festive et conviviale. Après avoir confié les enfants, venez profiter d'une soirée conviviale et musicale, d'un apéritif gourmand et d'un blind-test animé !

La mission de l'équipe et du DJ : vous offrir l'occasion idéale pour vous retrouver entre vous, de partager des rires et de célébrer ensemble la journée internationale des droits des femmes.

MAMANS ET SENIORS

> Maison de la famille, 19h30-22h

Gratuit, sur Inscription

Comment s'inscrire aux ateliers ?

LE SERVICE SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS (OUVERT LE 27 AU SOIR)

Direction famille et jeunesse

Sur le site de la Ville, rubrique **Agenda**

Par mail : mdlf@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 activités aux jeunes de 11 à 30 ans.



TOUT AU LONG DU MOIS DE MARS



EXPO : DROITS DES FEMMES, L'HISTOIRE D'UNE CONQUÊTE

Venez tester vos connaissances sur les grandes dates qui ont marqué l'histoire des droits des femmes. Dans le cadre de la journée internationale pour les droits des femmes du 8 mars, le SIJ propose une exposition interactive sur cette thématique. L'occasion de venir s'informer tout en jouant.

TOUT PUBLIC

> Sartrouville Info Jeunes
En accès libre aux horaires d'ouverture

MARDI 3 MARS

ATELIER INITIATION À CANVA

Découvrez l'art du design avec notre atelier d'initiation à Canva ! Que ce soit pour booster vos réseaux sociaux, créer des affiches stylées ou peaufiner vos projets d'études, apprenez à maîtriser les outils graphiques de façon simple et ludique.

JEUNES DE 11 À 30 ANS

> Atelier des familles, 15h-16h30

NOUVEAU LIEU : dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner). Uniquement ouvert durant l'atelier. Gratuit, sur Inscription

S'inscrire aux ateliers ?

i Sartrouville Infos Jeunes (SIJ), place de la gare

LE SIJ SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS

Les lundi, mardi et 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 en ligne sur le site de la Ville | rubrique **Agenda**

Par mail : sij@ville-sartrouville.fr

Par tél. : **01 39 13 24 11**



INSCRIPTION





MERCREDI 4 MARS

DÉCOUVERTE MÉTIERS

DANS LA PEAU D'UN AGENT VALORISTE & VISITE IMMERSIVE D'UNE RECYCLERIE

Plongez au cœur de l'économie circulaire lors d'une immersion exclusive à la recyclerie L'ArgenTri ! Glissez-vous dans la peau d'un agent valoriste pour découvrir les coulisses du métier : de la collecte au tri, jusqu'à la remise en vente des objets. Une expérience concrète et engagée pour comprendre les enjeux du réemploi tout en explorant de nouvelles perspectives professionnelles.

JEUNES DE 14 À 25 ANS

> **Départ du Sartrouville Infos Jeunes à 9h, activité de 10h à 12h**
Gratuit, sur Inscription

VENDREDI 6 MARS

SELF-DÉFENSE AU FÉMININ !



Rejoignez cet atelier réservé exclusivement aux jeunes femmes. Plus qu'un simple cours de sport, c'est un moment pour apprendre à s'affirmer, à poser ses limites et à acquérir des techniques de défense simples et efficaces. Venez booster votre confiance dans un cadre sécurisé et bienveillant !

En partenariat avec la police municipale

JEUNES FEMMES DE 16 À 30 ANS

> **Maison de la famille, 16h-18h**

Gratuit, sur Inscription



MERCREDI 11 MARS

ATELIER DE SONOTHÉRAPIE POUR RELÂCHER LA PRESSION

Plongez dans un voyage sonore relaxant ! À l'aide de bols et d'instruments vibratoires, cet atelier vous permettra de relâcher le stress et d'apaiser votre esprit grâce aux ondes sonores. Une pause bien-être idéale pour se recentrer et découvrir les bienfaits de la relaxation par le son.

JEUNES DE 11 À 30 ANS

> **Atelier des familles, 18h-19h30**

NOUVEAU LIEU : dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner). Uniquement ouvert durant l'atelier.
Gratuit, sur Inscription



FOCUS SUR TOUT SAVOIR SUR LE BAFA ET LES FONCTIONS D'ANIMATEUR

Vous aimez jouer, transmettre et organiser des activités ludiques et pédagogiques et encadrer des enfants ? Vous souhaitez pouvoir travailler et gagner de l'argent pendant les vacances ? Alors, le domaine de l'animation est fait pour vous !

MERCREDI 18 MARS

Venez vous informer sur le Brevet d'aptitudes aux fonctions d'animateur (BAFA). Stéphanie, directrice du pôle jeunesse de Sartrouville Animation, sera présente pour répondre à vos questions, vous guider dans les démarches pour l'obtenir et vous présenter les aides possibles. Une bourse du SIJ peut également vous aider à financer cette formation.

JEUNES DÈS 16 ANS

> **Sartrouville Infos Jeunes, de 17h à 18h**
Gratuit, sur inscription





FOCUS SUR LES JOURNÉES 100 % ANGLAIS

100% anglais ! Voyager dans un pays anglophone, prendre le bus, commander au restaurant : savez-vous vous débrouiller en anglais ?

MARDI 24 MARS

CINÉCLUB (VOST) - THE HUNT FOR WILDERPEOPLE, DE TAIKA WAITITI

Entre aventure sauvage et humour, ce feel-good movie explore avec tendresse les liens intergénérationnels et l'acceptation de soi. Une immersion unique dans la culture kiwi pour célébrer la diversité de l'anglais à travers le monde, suivie d'un temps d'échange.

JEUNES DÈS 11 ANS

> Médiathèque, parvis de la Gare, à 18h30
Gratuit, sur inscription



MERCREDI 25 MARS

ATELIER DE CUISINE EN ANGLAIS : L'AMERICAN COOKIE

Le « Café des Langues » passe en cuisine ! Venez préparer de véritables cookies américains aux côtés d'une intervenante native des États-Unis. Tout en pâtissant, pratiquez votre anglais de manière fun et décontractée pour apprendre le vocabulaire gourmand et les secrets de la culture US. Un moment d'échange convivial qui se terminera, bien sûr, par une dégustation !

JEUNES DE 11 À 30 ANS

> Atelier des familles, 15h30-17h30

NOUVEAU LIEU : dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner).

Uniquement ouvert durant l'atelier.

Gratuit, sur Inscription

S'inscrire aux ateliers ?

Sartrouville Infos Jeunes (SIJ), place de la gare

LE SIJ SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS

Les lundi, mardi et 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 en ligne sur le site de la Ville | rubrique **Agenda**

Par mail : sij@ville-sartrouville.fr

Par tél. : **01 39 13 24 11**



INSCRIPTION



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).



S'inscrire aux ateliers ?

LE SERVICE SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS (OUVERT LE 27 AU SOIR)

- Maison de la famille, 120 avenue du Général-de-Gaulle

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

Le vendredi de 14h à 17h30

Le samedi de 9h à 12h30

- Atelier des familles, 24 quai de Seine (au bout de la rue des Peupliers)

Dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner).

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

Par mail : mdlf@ville-sartrouville.fr

Par tél. : **01 39 57 82 80**

ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS

JEUDI 19 MARS

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 20 ET
JEUDI 26 MARS**

CYCLE D'ATELIERS DE PORTAGE

Apprenez les techniques et les bienfaits du portage physiologique pour renforcer le lien avec votre enfant et gagner en liberté au quotidien.

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



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

VENDREDI 27 MARS

SOIRÉE ENTR'ELLES

Parce que les mamans ont besoin d'un moment rien que pour elles, La Maison de la famille renouvelle sa soirée festive et conviviale. Après avoir confié les enfants, venez profiter d'une soirée conviviale et musicale, d'un apéritif gourmand et d'un blind-test animé !

La mission de l'équipe et du DJ : vous offrir l'occasion idéale pour vous retrouver entre vous, de partager des rires et de célébrer ensemble la journée internationale des droits des femmes.

MAMANS

> Maison de la famille, 19h30-22h

Gratuit sur inscription



ESPACES PARENTS EN ÉQUILIBRE

LE COIN DES PARENTS

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

 **SAMEDI 14 MARS**

ACCOMPAGNER MON ENFANT VERS L'AUTONOMIE : L'ENTRÉE EN MATERNELLE

L'entrée en maternelle est une grande étape qui se prépare dès maintenant, en douceur et à votre rythme. Accompagnés par Pascaline, éducatrice de jeunes enfants, venez découvrir comment encourager l'autonomie de votre enfant (propreté, socialisation, gestes du quotidien...) à travers des astuces ludiques et bienveillantes. C'est l'espace idéal pour partager vos questions en tant que parent, pour une rentrée sans pression.

PARENTS

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



LA PARENT(HESE)

ENVIE DE SOUFFLER ?



LES MERCREDIS

Vous cherchez un lieu où vous retrouver entre parents pour discuter ? Les canapés de la Maison de la famille vous attendent pour vous accueillir au calme. L'occasion de vous réunir, de consulter les ouvrages dédiés à l'éducation (le développement de l'enfant, la gestion des émotions, l'adolescence, les réseaux sociaux...), de partager un moment de détente autour d'un café ou d'un thé.

PARENTS

> Maison de la famille, 14h-17h
Gratuit, en accès libre (enfants autorisés sous réserve du respect du calme du lieu)

LES RENDEZ-VOUS DE CLAIRE

LES SAMEDIS MATIN

[TOUS LES 15 JOURS]

Autour d'un café ou d'un thé, Claire, experte de la parentalité, vous accueille pour répondre à une ou plusieurs questions. Venez le temps nécessaire, lors d'un échange collectif ou d'un rendez-vous individuel. Elle sera présente pour échanger avec vous, apporter son écoute, ses conseils et sa bonne humeur.

LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

LE 21 MARS

COMMENT PARTAGER DU TEMPS DE QUALITÉ AVEC SON ENFANT ?

LE 4 AVRIL :

COMMENT GÉRER LES SÉPARATIONS AVEC SON ENFANT ?



PARENTS

> Maison de la famille

De 10h à 11h - échanges collectifs

De 11h à 12h - rendez-vous individuels

(prise de rdv sur sartrouville.fr)

Gratuit, sur inscription

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANT PARENT (LAEP)

Qu'est-ce que c'est ? Un lieu convivial et ludique qui dispose de différents espaces de jeu, d'éveil et de motricité. Il permet aux enfants et aux parents de se rencontrer, de s'ouvrir à l'extérieur et de créer du lien.



NOUVEAU

MARDIS 10, 17, 24 ET 31 MARS

LA CABANE

Un second Lieu d'Accueil Enfant Parent vous ouvre ses portes.

> Atelier des familles, entre 14h15 et 17h

JEUDIS 12 ET 19 MARS

LA BULLE

> Maison de la famille, entre 9h15 et 12h

L'accueil est libre, gratuit et sans inscription.
Pour les parents et enfants de la naissance à 4 ans.

LA BULLE ET LA CABANE SONT FERMÉES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES.

FERMETURE EXCEPTIONNELLE DE LA BULLE LE JEUDI 26 MARS

MARDI 3 MARS

ATELIER COUTURE : MON PETIT OURS

Les plus petits profiteront d'un atelier d'éveil autour du coloriage et du laçage pour fabriquer un ours articulé et coloré. Les plus grands d'une initiation à la couture avec rembourrage pour repartir avec une véritable petite peluche faite maison !

PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS, 10h-11h

PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 10 ANS, 11h30-12h30

> Maison de la famille

3€ par adulte et 2€ par enfant

JEUDI 5 MARS

ATELIER PETIT MONTESSORI EN ANGLAIS

Découvrez avec votre enfant l'atelier Petit Montessori en anglais, avec des sujets nombreux et variés abordés à travers des activités de vie pratique, de motricité globale, de découverte sensorielle et de développement de la communication et du langage.

PARENTS ET ENFANTS DE 15 MOIS À 3 ANS

> Maison de la famille, 2 créneaux 9h30 et 10h30

3€ par adulte et 2€ par enfant



ATELIER SCIENTIFIQUE : MAGIE DES RÉACTIONS CHIMIQUES

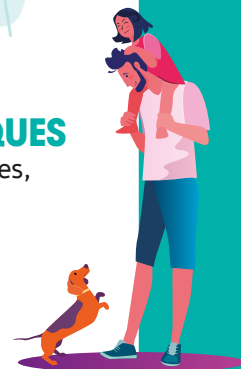
À travers des expériences sécurisées et visuelles, la science devient un jeu d'enfant !

Venez tester, mélanger et observer... frissons de plaisir garantis.

PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS

> Maison de la famille, 14h-15h30

3€ par adulte et 2€ par enfant



SAMEDI 7 MARS

INITIATION À L'ANGLAIS : WE SPEAK ENGLISH

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

PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS, 10H-11H

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

ATELIER CUISINE : 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, 11h-12h15
3€ par adulte et 2€ par enfant

MARDI 10 MARS

ÉVEIL MUSICAL : PARCOURS INSTRUMENTAL

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 11 MARS

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, 2 créneaux : 9h30 ou 10h45 (1h)
3€ par adulte et 2€ par enfant

ATELIER CRÉATIF : PIGMENTARIUM

Libérez votre créativité grâce à cet atelier où la peinture devient un jeu libre d'exploration. Faire, défaire et refaire... car c'est en créant et en allant au bout de leurs idées que vos enfants construisent leur confiance en eux. Guidé par notre art-thérapeute, laissez libre cours à votre imagination favorisant l'expression de soi dans un cadre bienveillant.

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



ATELIER CUISINE : SOS LÉGUMES

Apprenez à camoufler (ou à sublimer !) la carotte pour séduire les papilles les plus exigeantes.

PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS

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

MERCREDI 18 MARS

DES HISTOIRES EN FAMILLE

Partagez un moment d'évasion en famille par l'écoute de merveilleuses histoires contées par des seniors bénévoles de l'association *Lire et faire Lire*.

PARENTS ET ENFANTS 3 À 6 ANS

> Maison de la famille, de 10h30 à 11h30
Gratuit, sur inscription

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, sur inscription

ATELIER TERRARIUM

Ensemble, apprenez à composer un véritable écosystème miniature sous verre et repartez avec votre création à la maison.

PARENTS ET ENFANTS DÈS 6 ANS

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



JEUDI 19 MARS

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

> Rendez-vous à la bib. Stendhal, 10h-11h
Gratuit, sur inscription

MARDI 24 MARS

LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL DES SENS

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

PARENTS ET ENFANTS DE 18 MOIS À 3 ANS

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

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

JOURNEE 100% ANGLAIS : À TRAVERS LE MONDE

MARDI 24 MARS

CINÉCLUB (VOST) - THE HUNT FOR WILDERPEOPLE, DE TAIKA WAITITI

Entre aventure sauvage et humour, ce feel-good movie explore avec tendresse les liens intergénérationnels et l'acceptation de soi. Une immersion unique dans la culture kiwi pour célébrer la diversité de l'anglais à travers le monde, suivie d'un temps d'échange convivial

PARENTS ET ENFANTS DÈS 11 ANS

> Médiathèque, 18h30

Gratuit, sur inscription

MERCREDI 25 MARS

SPECTACLE - SOPRANO STORYTIME

Embarquez vos tout-petits pour un voyage linguistique. Une chanteuse américaine et une conteuse écossaise les invitent à découvrir de nouvelles histoires et de nouvelles mélodies. Un moment de partage culturel qui éveillera leur curiosité et leur imagination.

PARENTS ET ENFANTS DE 0 À 3 ANS

> Maison de la famille

Deux créneaux : 10h ou 11h

Gratuit, sur inscription

ATELIERS CRÉATIFS EN ANGLAIS

Offrez-vous une bulle d'immersion linguistique en famille. Nous vous invitons à un atelier d'activités manuelles pas comme les autres, animé par un intervenant bilingue.

PARENTS ET ENFANTS DE 6 À 10 ANS, 14h-15h

PARENTS ET ENFANTS DE 3 À 5 ANS, 15h30-16h15

> Maison de la famille,

Gratuit, sur inscription



SAMEDI 28 MARS

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, de 9h15 à 11h30,

(arrivée possible jusqu'à 10h30)

Gratuit, sur inscription

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

S'inscrire aux ateliers ?

LE SERVICE SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS (OUVERT LE 27 AU SOIR)

i

● Maison de la famille, 120 avenue du Général-de-Gaulle

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

Le vendredi de 14h à 17h30

Le samedi de 9h à 12h30

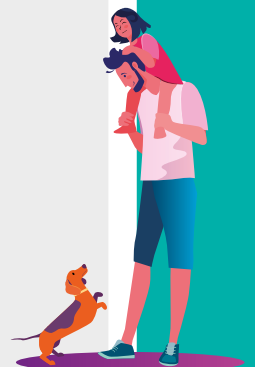
● Atelier des familles, 24 quai de Seine (au bout de la rue des Peupliers)

Dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner).

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

Par mail : 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.



S'inscrire aux ateliers ?



LE SERVICE GÉNÉRATION SENIORS SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS
Service Génération seniors

Sur le site de la Ville | rubrique **Agenda**

Par mail : generationseniors@ville-sartrouville.fr

Par tél. : **01 30 86 84 20**

ATELIERS - SORTIES - MARCHES

MARDI 3 MARS

MODELAGE SUR ARGILE ✓

Avec Caroline, découvrez le plaisir du modelage lors d'un atelier créatif et convivial. Façonnez un félin en argile : chat, tigre, lion ou panthère – selon votre imagination.

Un moment de détente, d'expression et de partage, accessible à tous.

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



JEUDI 5 MARS

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...).

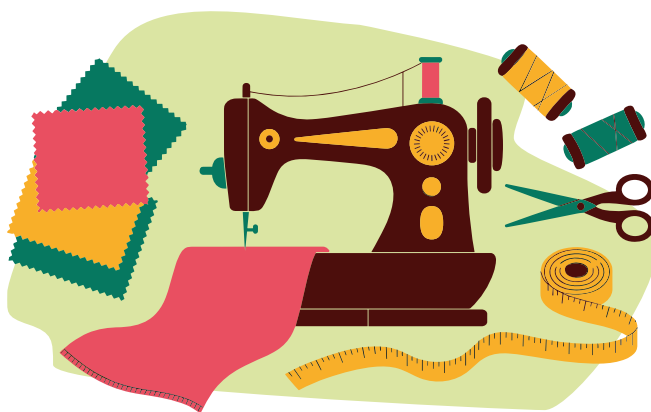
> **Maison de la famille, 9h à 12h**
Séance de 30 minutes au choix
Une permanence par mois jusqu'en décembre
Gratuit, sur inscription

LUNDI 9 MARS

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE NATIONAL DE LA MARINE : EN AVANT TOUTES ! ✓✓✓

Quelle place pour les femmes dans l'univers maritime ? Rebelles, pionnières, aventurières ou femmes de l'ombre, elles écrivent une histoire de la Marine au féminin. Venez la découvrir !

> **Rendez-vous à la gare de Sartrouville, 13h**
Prévoir un titre de transport - Visite : 14h15-15h30
Gratuit, sur inscription



**10H : LUNDIS 9, 23 MARS ET
MERCREDI 8 AVRIL**

**14H : LUNDIS 16 ET 30 MARS
ET MERCREDI 1^{ER} AVRIL**

ATELIER COUTURE - DANS LES COULISSES DU SPECTACLE ✓

L'École Municipale des Arts (EMA) et le service Génération Seniors, vous invitent à participer à un atelier couture collaboratif en vue du spectacle de fin d'année. Contribuez à la création des costumes et des accessoires, accompagnés par Carole, costumière de l'EMA. Une immersion conviviale dans l'envers du décor, pour valoriser vos talents au service d'un projet collectif. (participation non obligatoire à toutes les séances)

En point d'orgue : une invitation au spectacle de fin d'année des 20 ou 21 juin 2026.

> **EMA, rue du 11 novembre**
Gratuit, sur inscription

MARDI 10 MARS

CINÉ-CLUB ✓

Projection du film *Leurs enfants après eux* par le réalisateur Nicolas Mathieu suivie d'un échange en groupe.

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

ATELIER CULINAIRE : LES GAUFRES

Partagez un moment gourmand et chaleureux au cours d'un atelier gaufres animé par notre pâtissière, Eloïse. Découvrez les secrets des gaufres liégeoises et bruxelloises, croustillantes et savoureuses.

Un atelier convivial pour le plaisir des papilles et le bonheur d'être ensemble.

> **Maison de la famille, 14h-16h**
3.50€ par personne



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.



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 !

FOCUS SUR "LE CLUB

DES BÉNÉVOLES SENIORS"

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

LÉGENDE

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

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

ATELIERS - SORTIES - MARCHES

**JEUDIS 12 ET 19 MARS,
2, 9 ET 16 AVRIL ET 7 MAI**

STAGE VITALITÉ ✓

Savez-vous comment tirer le meilleur parti de votre alimentation ? Quelles sont les clés pour bien dormir ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? S'informer demande du temps. Bouger, bien manger et bien dormir, c'est important, mais concrètement, cela veut dire quoi ? Notre intervenant répondra à vos questions et vous fera découvrir les différentes manières de rester en forme, parce qu'il n'est jamais trop tôt, ni trop tard, pour s'occuper de soi.

En partenariat avec le PRIF
(Prévention retraite Île-de-France)

PRÉSENCE À TOUTES LES SÉANCES OBLIGATOIRE
> Maison de la famille, 10h-12h30
Gratuit, sur inscription



JEUDI 12 MARS

ATELIER BIEN-ÊTRE : DO-IN ✓

Venez vivre un moment d'apaisement et de bien-être à travers la découverte des techniques de Do-In et automassage. Partez à la découverte des sensations de votre corps à travers des exercices corporels, faites circuler l'énergie vitale de votre organisme et ressentez apaisement et réduction du stress.

> Atelier des familles, 10h-11h
NOUVEAU LIEU : dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner). Uniquement ouvert durant l'atelier. Gratuit, sur inscription

VENDREDI 13 MARS

INITIATION : GESTES QUI SAUVENT ✓ ✓

Vous serez initié aux actions à conduire dans une situation d'urgence. Ainsi, vous aborderez :

- le dégagement en urgence d'une victime
- la mise en position d'attente pour les victimes qui le nécessitent
- les gestes d'urgence en cas d'hémorragies, d'étouffements ou d'arrêts cardiaques

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

FOCUS SUR "PARTIR ENTRE SENIORS"

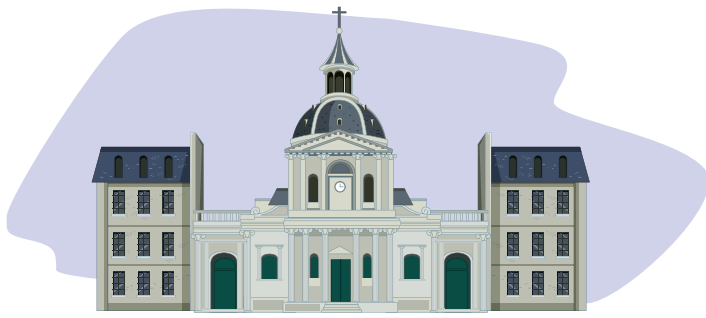
Vous souhaitez partir en vacances ou en week-end mais pas tout seul, inscrivez-vous au nouveau dispositif « Partir entre seniors ».

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



LUNDI 16 MARS

VISITE DE LA SORBONNE ✓✓✓

La Chancellerie des Universités de Paris propose une visite guidée du Palais Académique, axée sur son histoire, son patrimoine artistique et son architecture.

Cette visite permet de découvrir les magnifiques espaces de réception du Palais, érigé à la fin du XIX^e siècle, tels que les Salons, le Péristyle et le Grand Amphithéâtre.

L'histoire de la Sorbonne et de l'université de Paris sera évoquée, ainsi que leurs places prépondérantes sous la 3^e République.

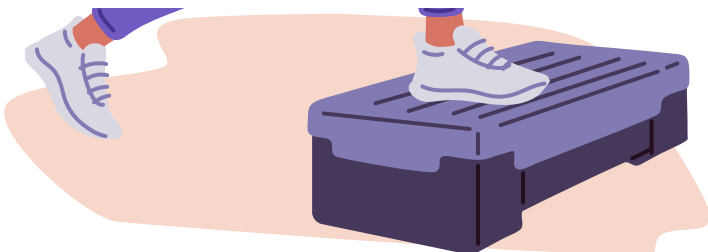
- > Rendez-vous à la gare de Sartrouville, 9h30
- Visite : 11h-12h30
- Prévoir un titre de transport - 1 pièce d'identité
- 5,50€ par personne

MERCREDI 18 MARS

ATELIER TERRARIUM ✓

Ensemble, vous apprendrez à composer un véritable écosystème miniature sous verre et repartirez avec votre création à la maison.

- > Maison de la famille, 10h-11h30
- 3,50€ par personne



JEUDI 19 MARS

ATELIER SPORTIF : STEP ✓✓

Gardez la forme et le moral ! Le step est idéal pour l'équilibre et le cœur, le tout en musique et dans la bonne humeur.

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

VENDREDI 20 MARS

ANIMATION : 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, sur inscription

MARDI 24 MARS

ATELIER CRÉATIF : COUPELLE EN JESMONITE ✓

Avec Miriëa découvrez la jesmonite, une résine à prise rapide qui permet de créer des objets décoratifs. Vous réaliserez une coupelle (3 modèles au choix) au fini quasi professionnel avec cette résine naturelle à base de gypse et son composant acrylique sans solvant. Vous pourrez personnaliser votre création avec des colorants, de la feuille d'or, des marqueurs acryliques...

- > Maison de la famille, 10h-11h30
- 3,50€ par personne

ATELIER AUTONOME : LA CUISINE DE NOS VIES ✓

Profitez de la nouvelle cuisine de l'atelier des familles pour partager une recette sortie tout droit de votre vieux grimoire de famille. Posez-vous en animateur pour livrer les secrets d'une cuisine qui a du goût et du sens !

Salé ou sucré, à vous de choisir. Le principe est simple : chaque participant apportera un ingrédient de votre recette et la magie opérera grâce à vos conseils avisés.

- > Atelier des familles, 14h-16h30
- NOUVEAU LIEU : dans le parc du Dispensaire, en contrebas du multi-accueil Souris verte (bâtiment à contourner). Uniquement ouvert durant l'atelier.
- Gratuit, sur inscription



JOURNÉE 100% ANGLAIS CINÉCLUB (VOST) - THE HUNT FOR WILDERPEOPLE, DE TAIKA WAITITI ✓

Entre aventure sauvage et humour, ce feel-good movie explore avec tendresse les liens intergénérationnels et l'acceptation de soi. Une immersion unique dans la culture kiwi pour célébrer la diversité de l'anglais à travers le monde, suivie d'un temps d'échange convivial

- TOUT PUBLIC DÈS 11 ANS
- > Médiathèque, 18h30
- Gratuit, sur inscription



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

VENDREDI 27 MARS

SOIRÉE ENTR'ELLES ✓✓

Parce que les femmes ont besoin d'un moment rien que pour elles, La Maison de la famille renouvelle sa soirée festive et conviviale. Venez profiter d'une soirée conviviale et musicale, d'un apéritif gourmand et d'un blind-test animé !

La mission de l'équipe et du DJ : vous offrir l'occasion idéale pour vous retrouver entre vous, de partager des rires et de célébrer ensemble la journée internationale des droits des femmes.

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



LUNDI 30 MARS

CAFÉ DES PROJETS ✓

Parce que votre avis compte, venez profiter d'un moment convivial pour échanger et contribuer à la mise en place de nouveaux projets Génération seniors. Avec ou sans inspiration vous êtes les bienvenus.

> **Maison de la famille, 10h-11h30**
Gratuit, sur inscription



MARDI 31 MARS

CONFÉRENCE : SOUTIEN DU FOIE, DÉTOX ET RÉGÉNÉRATION HÉPATIQUE ✓

Avec le retour du printemps, cette conférence vous invite à découvrir le rôle clé du foie dans votre bien-être et à comprendre pourquoi on parle tant de "détox" à cette période : pour qui est-elle utile et quels sont les objectifs ? Alimentation, plantes et gestes simples du quotidien vous offriront des conseils accessibles pour se sentir plus léger, mieux digérer et retrouver de la vitalité, en douceur.

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



S'inscrire aux ateliers ?

LE SERVICE GÉNÉRATION SENIORS SERA FERMÉ LES 26 ET 27 MARS

Service génération senior

Sur le site de la Ville | rubrique **Agenda**

Par mail : generationseniors@ville-sartrouville.fr

Par tél. : **01 30 86 84 20**



INFOS PRATIQUES

FAMILLE



INSCRIPTION



Inscription en ligne
sur le site de la Ville

**LE SERVICE SERA FERMÉ
LES 26 ET 27 MARS
(OUVERT LE 27 AU SOIR)**

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 : 9h-12h30

NOUVEAU L'ATELIER DES FAMILLES

Espace intergénérationnel
de la Maison de la Famille

120 avenue du Général-de-Gaulle
Tél. : 01 39 57 82 80
Mail : 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)

24 quai de Seine
(au bout de la rue des Peupliers)
Dans le parc du Dispensaire, en
contrebas du multi-accueil Souris
verte (bâtiment à contourner)
Ouvert uniquement durant l'atelier.

JEUNES

SARTROUVILLE INFOS JEUNES (SIJ)

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

INFOS SIJ



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

**LE SERVICE SERA FERMÉ
LES 26 ET 27 MARS**

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



SENIORS



SERVICE GÉNÉRATION SENIORS

Tél. : 01 30 86 84 20
Mail : generationseniors@ville-sartrouville.fr

**LE SERVICE SERA FERMÉ
LES 26 ET 27 MARS**

INFOS



ACTIVITÉS

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