

À VOUS LE

# PROGRAMME

JEUNES, PARENTS OU SENIORS, VOUS ÊTES EN QUÊTE D'ACTIVITÉS,  
DE RENCONTRES, D'INFORMATIONS ET DE CONSEILS ?



CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS !

Retrouvez l'ensemble des rendez-vous proposés  
par la Maison de la Famille, le Sartrouville Info Jeunes  
et le service Génération Seniors



SARTROUVILLE.FR

 sartrouville

# PERMANENCES DE PROFESSIONNELS

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

## MÉDIATION FAMILIALE

Tous les vendredis, un professionnel de l'APME Médiation vous accompagne dans la communication et la gestion à l'amiable de situations conflictuelles au sein de la famille (séparation, divorce, aide apportée en cas de handicap ou perte d'autonomie d'un proche, conflits intergénérationnels) afin de réinstaurer le dialogue et apaiser les tensions.



### 🕒 Tous les vendredis

Gratuit, sur rendez-vous  
(Confidentialité assurée)

### 📍 Maison de la famille

Familles, seniors

Contactez la Maison de la famille ou l'association :

**06 78 76 42 35** ou **01 30 21 75 55**

## PERMANENCE ADOS, JEUNES ADULTES ET PARENTS D'ADOS

Espace d'écoute et de soutien gratuit, en partenariat avec le PAEJ (Point Accueil Ecoute Jeunes) de Sartrouville.

Tous les mardis après-midis, une psychologue accueille les adolescents, les jeunes adultes et/ou les parents d'ados pour une écoute confidentielle et bienveillante de leurs questionnements.

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...).

### 🕒 Mardis après-midi à partir de 13h30

### 📍 Maison de la famille

Gratuit, sur rendez-vous :  
**01 39 57 82 80**  
mdlf@ville-sartrouville.fr

Adolescent(e)s ou jeunes adultes  
(de 12 à 25 ans) et/ou parents d'ados

### 📍 Autres rdv possibles au PAEJ

Gratuit, sur rendez-vous :  
**07 85 70 90 46**  
paej-sartrouville@apajh-yvelines.org

POUR PRENDRE RDV :



# TOUT PUBLIC



SAMEDI  
**18**  
AVRIL

**PSC**

Formation complète et diplômante  
pour apprendre les gestes  
de premiers secours - niveau 1.

🕒 De 9h à 17h

📍 Maison de la famille

Tout public (à partir de 10 ans)

20€ par Adultes

Gratuit pour les mineurs



## INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

🌐 En ligne sur le site de la Ville : [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) - Rubrique Agenda

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

📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

# FAMILLE



**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 aux enfants accompagnés d'un adulte de leur famille.**

## 🏠 MAISON DE LA FAMILLE

- 📍 120 avenue du Général-de-Gaulle
- 🕒 Les mardis, mercredis et jeudis 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 - Parc du dispensaire  
(derrière la crèche Souris verte)

**P** Parking du Dispensaire

## INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : [mdlf@ville-sartrouville.fr](mailto:mdlf@ville-sartrouville.fr)
- 📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA  
EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE  
**LE MERCREDI 15 AVRIL**  
**LE MERCREDI 29 AVRIL**

- 🚌 Le 9, 30-05 ou le 1433, arrêt : "Maison des Jeunes et de la Culture"  
Le 272, arrêt : "Stalingrad"  
Le 26, arrêt : "Masures"

# ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS

VENDREDI  
3  
AVRIL

VENDREDI  
10  
AVRIL

VENDREDI  
17  
AVRIL

## CYCLE ALIMENTATION : DE LA GROSSESSE AUX PREMIÈRES BOUCHÉES

Accompagnés par une diététicienne-nutritionniste, participez à trois ateliers complémentaires pour nourrir sereinement votre enfant et prendre soin de vous.

### Atelier 1 : *Alimentation de la femme enceinte et de la mère*

Apprenez à identifier les besoins nutritionnels essentiels durant la grossesse et l'allaitement, et découvrez des astuces concrètes pour composer des repas équilibrés au quotidien, sans risques et sans stress.

### Atelier 2 : *Diversification alimentaire et DME*

Une étape clé pour le jeune enfant ! Découvrez comment introduire les aliments de manière progressive et sécurisée, que vous choisissiez la diversification classique ou la DME (Diversification menée par l'enfant).

### Atelier 3 : *Atelier cuisine - Confection de petits pots*

Passez derrière les fourneaux ! Lors de cet atelier pratique, apprenez à cuisiner deux recettes "maison" adaptées aux besoins de votre bébé. L'objectif : concilier équilibre nutritionnel, budget maîtrisé et gain de temps, tout en choisissant les bons ingrédients et ustensiles.

**Petit plus :** Une personne qualifiée restera dans la salle avec les enfants présents, pour vous permettre de profiter pleinement des conseils de la diététicienne.

🕒 De 14h à 16h Futurs Parents et Parents  
📍 Maison de la famille Gratuit

SAMEDI  
11  
AVRIL

## ATELIER SELF-DÉFENSE AU FÉMININ

Venez apprendre à vous défendre dans le cadre d'un atelier dédié aux femmes. Vous y découvrirez des techniques simples et efficaces, ainsi que des conseils précieux pour vous protéger au quotidien. Animé par la police municipale.

🕒 De 10h00 à 12h00 Femmes à partir de 18 ans  
📍 Maison de la famille Gratuit



JEUDI  
16  
AVRIL

## LE CARREFOUR ALLAITEMENT

Une puéricultrice et consultante en lactation vous propose une rencontre (à retrouver tous les mois) pour aborder tous les sujets autour de l'allaitement dans un cadre bienveillant et convivial.

🕒 De 10h à 12h Futurs et jeunes Parents  
📍 Maison de la famille 3,50€ par personne

# ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS

## 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.

MARDI  
**14**  
AVRIL

### LES COMPÉTENCES DE BÉBÉ : 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 ?

Profitez de l'expertise de notre intervenante psychomotricienne.



🕒 De 13h30 à 15h30

📍 Maison de la famille

Futurs et jeunes parents

Gratuit

## LA PARENT(HÈSE)

### ENVIE DE SOUFFLER ?

Vous cherchez un lieu où vous retrouver entre parents pour discuter ?

Les canapés de la Maison de la famille n'attendent que vous !

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...) et de partager un moment de détente.

🕒 De 14h ou 17h

Mercredis

📍 Maison de la famille

En accès libre

*(Enfants autorisés sous réserve de respecter le calme du lieu)*





## LES RENDEZ-VOUS DE CLAIRE

Autour d'un café ou d'un thé, Claire, experte de la parentalité, vous accueille entre 10h et 12h les samedis matin, tous les 15 jours.

Pour 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 RDV :

SAMEDI  
**4**  
AVRIL

#### « COMMENT GÉRER LES SÉPARATIONS AVEC SON ENFANT ? »

- 🕒 10h à 11h Echange collectif
  - 🕒 11h à 12h Rendez-vous individuels
  - 📍 Maison de la famille
- Gratuit, sur inscription

SAMEDI  
**18**  
AVRIL

#### RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS SUR LE SUJET DE VOTRE CHOIX

- 🕒 10h à 12h
- Rendez-vous individuels de 30 min
- 📍 Maison de la famille
- Gratuit, sur inscription

## ATELIERS PARENTS-ENFANTS

### LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANT PARENT (LAEP)

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.

JEUDI  
**2**  
AVRIL

JEUDI  
**9**  
AVRIL

JEUDI  
**16**  
AVRIL

#### « LA BULLE »

- 🕒 Entre 9h15 et 12h00
- 📍 Maison de la famille

MARDI  
**7**  
AVRIL

MARDI  
**14**  
AVRIL

#### « LA CABANE »

- 🕒 Entre 14h15 et 17h00
- 📍 l'Atelier des familles

L'accueil est libre et gratuit pour les parents et les enfants de la naissance jusqu'à 4 ans. La Bulle et la Cabane sont fermées pendant les vacances scolaires.

# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

MERCREDI  
**1<sup>er</sup>**  
AVRIL

## LES ÉMOTIONS : LA COLÈRE

Explorez la colère de manière créative dans cet atelier animé par notre art-thérapeute. Cet espace vous permet de vous exprimer librement à l'aide de divers supports comme le dessin, la peinture et l'argile.

- 🕒 **14h00 à 15h00** : Parents et enfants de 6 à 10 ans
- 🕒 **15h30 à 16h15** : Parents et enfants de 3 à 5 ans
- 📍 **Maison de la famille** 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

MARDI  
**7**  
AVRIL

## EVEIL DES SENS

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

- 🕒 **De 9h30 à 10h30** Parents et bambins de 10 à 18 mois
- 📍 **Maison de la famille** 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

SAMEDI  
**4**  
AVRIL

## THÉÂTRE ET ÉMOTIONS

Cet atelier vous invite à un moment privilégié avec votre enfant par le biais de jeux créatifs, imaginatifs, issus du théâtre. Un espace favorisant l'écoute, la confiance et l'estime de soi.

- 🕒 **De 10h à 11h** Parents et enfants de 4 à 8 ans
- 📍 **Maison de la famille** 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

MERCREDI  
**8**  
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 !

- 🕒 **De 9h30 à 10h30** Parents et enfants de 5 mois à 3 ans
- 🕒 **ou de 10h45 à 11h45**
- 📍 **Maison de la famille** 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

MERCREDI  
**8**  
AVRIL

## JEUX DE SOCIÉTÉ

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

- 🕒 **De 14h à 17h** Parents et enfants à partir de 3 ans
- Arrivée libre jusqu'à 16h Gratuit
- 📍 **Maison de la famille**



MARDI  
**14**  
AVRIL

## EVEIL MUSICAL : "IL ÉTAIT UNE FOIS..."

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

- 🕒 De 9h30 à 10h30 : Parents et enfants de 18 mois à 3 ans
- 🕒 De 10h30 à 11h15 : Parents et enfants de 10 à 18 mois
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant



MARDI  
**14**  
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.

- 🕒 De 9h30 à 11h00 Maman et bébé de 0 à 10 mois
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant



SAMEDI  
**18**  
AVRIL

## YOGA PARENT-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.

- 🕒 De 11h à 12h Parents et enfants de 3 à 6 ans
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

MERCREDI  
**22**  
AVRIL

## DES HISTOIRES EN FAMILLE...

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.

- 🕒 De 10h30 à 11h30 Parents et enfants de 3 à 6 ans
- 📍 Maison de la famille Gratuit

JEUDI  
**16**  
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.

- 🕒 De 10h à 11h Parents et enfants de la naissance à 3 ans
- 📍 Bibliothèque Stendhal Gratuit

MERCREDI  
**22**  
AVRIL

## ATELIER CUISINE : DES PURÉES ORIGINALES

Venez préparer en duo des purées  
colorées et gourmandes pour redécouvrir  
le goût des légumes tout en s'amusant.

- 🕒 De 14h à 16h Parents et enfants à partir de 6 ans
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

JEUDI  
**23**  
AVRIL

## ATELIER SCIENTIFIQUE : LUMIÈRE SUR LES FRÈRES

Partez pour un voyage captivant à travers l'histoire du cinéma, du thaumatrope à la réalité virtuelle, pour percer les mystères de la lumière. Un atelier scientifique pour comprendre comment les découvertes techniques ont donné vie au 7<sup>e</sup> art !

- 🕒 De 14h00 à 15h30 Parents et enfants à partir de 6 ans
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant



SAMEDI  
**25**  
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.

- 🕒 De 11h00 à 12h15 Parents et enfants à partir de 6 ans
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

JEUDI  
**23**  
AVRIL

## ATELIER MODELAGE : TOUPIE ET YOYO

Façonnez vos propres jouets en bois grâce à une pâte texturée unique aux couleurs fluo. En s'amusant avec les formes de base comme les boules et les boudins, chaque enfant repartira fièrement avec ses deux jouets personnalisés et prêts à l'action !

- 🕒 2 créneaux : 14h ou 15h Parents et enfants de 3 à 6 ans
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

MARDI  
**28**  
AVRIL

## ATELIER COUTURE : C'EST LE PRINTEMPS !

Célébrez l'arrivée des beaux jours en confectionnant de joyeux petits compagnons animaux en tissu !  
Un atelier adapté selon l'âge pour s'initier à la couture tout en donnant vie à une petite faune colorée.

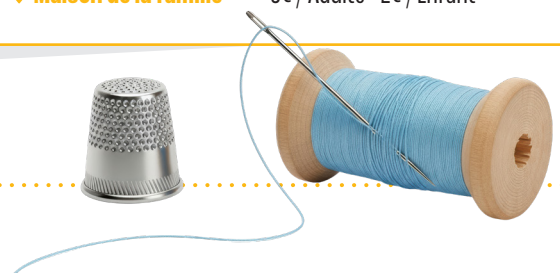
- 🕒 De 10h00 à 11h00 : Parents et enfants de 3 à 5 ans
- 🕒 De 11h30 à 12h30 : Parents et enfants de 6 à 10 ans
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

SAMEDI  
**25**  
AVRIL

## INITIATION À L'ANGLAIS

Participez à une initiation à l'anglais de manière très ludique.

- 🕒 De 10h à 11h Parents et enfants de 3 à 6 ans
- 📍 Maison de la famille 3€ / Adulte - 2€ / Enfant



MERCREDI  
**29**  
AVRIL

## SORTIE À LA BERGERIE NATIONALE DE RAMBOUILLET

Embarquez pour une journée au grand air avec une visite guidée matinale pour rencontrer les animaux, suivie d'une après-midi récréative entre exploration libre et grande chasse aux œufs.

..... **Départ groupé en car** .....

🕒 RDV au marché Debussy à **8h30**  
ou à l'Espace Jacqueline Auriol à **8h45** - Retour vers **18h30**

Parents et enfant à partir de 3 ans

6€ / Adulte - 2€ / Enfant (*transport compris*)  
Pique-nique à prévoir

JEUDI  
**30**  
AVRIL

## ATELIER PETIT MONTESSORI EN ANGLAIS

Dans cet atelier les sujets sont nombreux et variés. Profitez des activités de vie pratique, de motricité globale, de découverte sensorielle en anglais.

🕒 **2 créneaux :**  
**9h30 ou 10h30**

Parents et enfants de 15 mois à 3 ans  
3€ / Adulte - 2€ / Enfant

📍 **Maison de la famille**



### 🏠 MAISON DE LA FAMILLE

📍 120 avenue du Général-de-Gaulle  
🕒 Les mardis, mercredis et jeudis  
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 - Parc du dispensaire  
(derrière la crèche Souris verte)

**P** Parking du Dispensaire

### INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

🌐 En ligne sur le site de la Ville :  
[santrouville.fr](http://santrouville.fr) - Rubrique Agenda

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

📞 Par téléphone :  
01 39 57 82 80

🚌 Le 9, 30-05 ou le 1433, arrêt :  
"Maison des Jeunes et de la Culture"  
Le 272, arrêt : "Stalingrad"  
Le 26, arrêt : "Masunes"

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA  
EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE  
**LE MERCREDI 15 AVRIL**  
**LE MERCREDI 29 AVRIL**

# JEUNES



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

## 🏠 SARTROUVILLE INFOS JEUNES

- 📍 37 avenue Jules-Rein  
(Place de la gare)
- 🕒 Les lundis, mardis, jeudis  
de 14h à 18h  
Le mercredi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Le vendredi de 14h à 17h

## 🌐 INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville :  
[sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) - Rubrique Agenda
- ✉ Par email :  
[sij@ville-sartrouville.fr](mailto:sij@ville-sartrouville.fr)
- 📞 Par téléphone :  
01 39 13 24 11

LE SIJ SERA FERMÉ DU  
**27 AVRIL AU 1<sup>er</sup> MAI**



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

MERCREDI  
**1<sup>er</sup>**  
AVRIL

## CAFE DES LANGUES EN ANGLAIS

Le Café des langues c'est le rendez-vous pour venir vous exercer à parler anglais dans une ambiance conviviale. Animé par Mélissa, professeur d'anglais américaine, cet atelier est l'occasion de discuter dans la langue de Shakespeare autour de différentes animations.

🕒 De 15h30 à 17h30 Jeunes à partir de 16 ans  
📍 Au SIJ Gratuit sur inscription

VENDREDI  
**17**  
AVRIL

## BALADE PHOTOGRAPHIQUE BOURSE OSE

Vous avez entre 16 et 25 ans et vous souhaitez mener un projet local ou international, d'intérêt collectif ou de création d'entreprise ? Venez participer à cette rétrospective des projets OSE financés en 2025. Une bonne occasion de vous renseigner et d'avoir le retour d'expériences des lauréats 2025 pour vous inspirer !

🕒 **Départ des grilles de l'hôtel de ville à 18h30** Jeunes de 16 à 25 ans  
Fin au Parc du dispensaire avec un pot de clôture. Gratuit sur inscription  
Date limite de dépôt des dossiers pour la 1<sup>ère</sup> commission : **lundi 11 mai**

# FOCUS SUR LE FORUM JOBS D'ÉTÉ

MERCREDI  
**22**  
AVRIL

## FORUM JOB D'ETE

Organisé en partenariat avec France Travail et la Mission locale de Sartrouville, le Forum jobs d'été donne la possibilité aux jeunes de rencontrer directement les recruteurs des entreprises présentes sous forme de « speed dating » : vous aurez quelques minutes pour convaincre. Vous pourrez accéder également à d'autres offres de jobs saisonniers proposés par des entreprises non présentes le jour J. Que vous soyez intéressé par l'animation, l'aide à la personne, le service public ou encore l'industrie, venez booster vos chances de décrocher un contrat pour l'été.

**N'oubliez pas d'apporter des CV et des lettres de motivation !**

🕒 De 13h30 à 17h30  
📍 Place de la gare

Pour les jeunes à partir de 18 ans  
(stand complémentaire sur les alternatives aux jobs pour les 16-18 ans)



## LE + DU SIJ

Avant le forum, le SIJ propose deux ateliers pour se préparer à rencontrer les recruteurs :

MERCREDI  
**8**  
AVRIL

### Atelier pour apprendre à faire un CV efficace

L'équipe vous donnera tous les tips pour avoir un CV et une lettre de motivation efficaces, et les erreurs à éviter. N'hésitez pas à venir avec votre CV pour le montrer à l'équipe !

🕒 De 17h à 18h30 Jeunes à partir de 18 ans  
📍 Au SIJ Gratuit sur inscription

MERCREDI  
**15**  
AVRIL

### Atelier pour apprendre à se présenter efficacement en 5 mn

Animé par l'équipe des ressources humaines de la Ville de Sartrouville, cet atelier vise à vous donner les meilleures chances de retenir l'attention des recruteurs.

🕒 De 17h à 18h30 Jeunes à partir de 18 ans  
📍 Au SIJ Gratuit sur inscription

# SENIORS



**Le service Génération seniors organise des activités à destination des plus de 55 ans qui souhaitent rencontrer de nouvelles personnes, rester actifs et acteurs, et profiter pleinement de leur temps libre.**

## 🏠 GÉNÉRATION SENIORS

### INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : [santrouville.fr](http://santrouville.fr) - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : [generationseniors@ville-santrouville.fr](mailto:generationseniors@ville-santrouville.fr)
- 📞 Par téléphone : 01 30 86 84 20

### LÉGENDE :

- 👣 Mobilité, Marche
- 👉 Motricité Fine
- 👁 Acuité Visuelle
- 🧑 Position Debout
- 🚻 W.C. à proximité

Pour chaque activité, les difficultés sont indiquées par un code couleur :  
**legère, moyenne, difficile**

# ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

**MERCREDI 1<sup>er</sup> AVRIL**  
**MERCREDI 8 AVRIL**  
**LUNDI 13 AVRIL**


## COUTURE À L'EMA DANS LES COULISSES DU SPECTACLE

Contribuez à la création des costumes et des accessoires du spectacle de fin d'année, accompagnés par Carole, costumière de l'EMA. Une immersion conviviale dans les coulisses, pour valoriser vos talents au service d'un projet collectif. En point d'orgue : une invitation au spectacle de fin d'année des 20 ou 21 juin 2026.

.....

🕒 **À 14h le 1<sup>er</sup> Avril** Participation non obligatoire  
**À 10h le 8 Avril** à toutes les séances  
**À 14h le 13 Avril** Gratuit

📍 **EMA - Atelier**  
Rue du 11 novembre



**VENDREDI 3 AVRIL**

## ATELIER BIEN-ÊTRE : LA PEAU DANS TOUS SES ÉTATS

Sandrine vous présentera quelques clés pratiques pour garder une belle peau. Les huiles végétales et huiles essentielles sauront nous accompagner quel que soit notre type peau et les soucis rencontrés.

.....

🕒 **De 14h30 à 16h30** 3,50€ par personne

📍 **Maison de la famille**



**VENDREDI 3 AVRIL**  
**VENDREDI 10 AVRIL**

## ATELIER MAQUETTES

Vous avez dans votre grenier une maquette jamais commencée ou laissée inachevée (avion, bateau, voiture...) et l'envie de vous y remettre, mais pas seul ? Cet atelier est fait pour vous ! Animé par Robert, senior bénévole passionné, ce temps de rencontre vous permettra d'avancer sur votre projet personnel tout en partageant un moment d'échange avec d'autres participants.

.....

🕒 **De 14h30 à 16h30** Gratuit

📍 **Maison de la famille**




**JEUDI 2 AVRIL**

## EXPOSITION MATISSE 1941-1954 AU GRAND PALAIS

Cette exposition éclaire les dernières années de la carrière d'Henri Matisse, entre 1941 et 1954, à travers plus de 230 œuvres, peintures, dessins, gouaches découpées, livres illustrés, textiles et vitraux, issues de la collection du Centre Pompidou et de prêts internationaux majeurs. Elle révèle la dimension pluridisciplinaire de sa pratique pendant cette période tout en réunissant un ensemble exceptionnel de gouaches découpées.

.....

🕒 **RDV à 13h40 à la gare de Sartrouville,** Visite guidée  
**prévoir un titre de transport** Gratuit



## PARTIR ENTRE SENIORS

Vous souhaitez partir en vacances ou en week-end mais pas tout seul, **inscrivez-vous sur sartrouville.fr !**

**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.

*Certaines activités sont susceptibles d'être annulées pour des raisons de service, météorologiques ou sanitaires*

# ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

MARDI  
**7**  
AVRIL

## INITIATION AU QI GONG

Maurice, senior bénévole, vous initiera au Qi Gong : discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration de l'esprit.

🕒 De 9h30 à 11h30      Gratuit  
📍 Atelier des familles



MARDI  
**7**  
AVRIL

## CRÉATION D'UNE BROCHE COLORÉE

Mylène vous propose un atelier créatif pour découvrir le tissage de perles Miyuki selon la technique du brick stitch afin de réaliser une broche décorative. Cette technique consiste à assembler les perles une à une à l'aide d'une aiguille et d'un fil. Concentration et agilité seront au travail. L'atelier s'adresse aux personnes appréciant les activités manuelles minutieuses.

🕒 De 14h à 16h      3,50€ par personne  
📍 Maison de la famille



MARDI  
**7**  
AVRIL

## UFC QUE CHOISIR : LA PRÉVENTION DES FRAUDES BANCAIRES

Une personne vous contacte directement par téléphone, en se faisant passer pour un conseiller financier ou un salarié de votre banque ou de son service antifraude ? Méfiance !

Vous risquez de vous faire arnaquer. Pour éviter cela, suivez les conseils de l'UFC-QUE CHOISIR des Yvelines.

🕒 De 14h30 à 16h30      Gratuit  
📍 Maison de la famille



## 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 ?

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 !**

*Certaines activités sont susceptibles d'être annulées pour des raisons de service, météorologiques ou sanitaires*

JEUDI  
**9**  
AVRIL

## CRÉATION D'UN TERRARIUM OUVERT

Mettez une touche de nature dans votre intérieur ! Facile à entretenir, le terrarium ouvert a tout pour plaire. Avec Minéria, composez votre création en fonction de vos envies, puis gardez-le près de vous pour le voir évoluer. Vous repartirez avec un vrai petit concentré de nature.

🕒 De 14h00 à 15h30 3,50€ par personne  
📍 Maison de la famille



MARDI  
**14**  
AVRIL

## ATELIER SELON L'ARTISTE MATISSE

Caroline vous proposera une courte médiation artistique, puis vous réaliserez une création inspirée de l'artiste.

🕒 De 10h00 à 11h30 3,50€ par personne  
📍 Atelier des familles

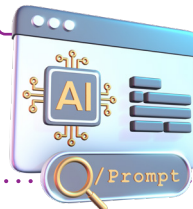


MARDI  
**14**  
AVRIL

## CONFÉRENCE/ATELIER SUR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Initiez-vous à l'Intelligence Artificielle avec notre spécialiste en informatique. Après une présentation synthétique de ce qu'est l'IA, vous pourrez vous exercer sur des exemples concrets : rédiger un courrier, préparer un voyage, rechercher des activités... Un atelier pratique pour découvrir comment ces outils peuvent simplifier votre quotidien.

🕒 De 14h00 à 16h00 3,50€ par personne  
📍 Maison de la famille



MARDI  
**14**  
AVRIL

## CINÉ-CLUB

Projection du film « Frères » par l'auteur Olivier Casas, suivie d'un échange avec le public

🕒 À 14h00 Gratuit  
📍 Bibliothèque Stendhal



### LÉGENDE

- |                  |                  |                 |
|------------------|------------------|-----------------|
| Mobilité, Marche | Motricité Fine   | Acuité Visuelle |
| Position Debout  | W.C. à proximité |                 |

# ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES



JEUDI  
**16**  
AVRIL

## RDV INDIVIDUELS D'AIDE À LA MANIPULATION DES OUTILS NUMÉRIQUES

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

🕒 De 9h00 à 12h00 Séance de 30 mn au choix  
📍 Maison de la famille Gratuit, sur inscription



JEUDI  
**16**  
AVRIL

## JEUX DE SOCIÉTÉ

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

🕒 De 14h30 à 16h30 Gratuit  
📍 Maison de la famille



VENREDI  
**17**  
AVRIL

## GYMNASTIQUE DOUCE ET STRETCHING

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

🕒 De 15h30 à 16h30 3,50€ par personne  
📍 Maison de la famille



MARDI  
**21**  
AVRIL

## ATELIER AUTONOME « LA CUISINE DE NOS VIES »

Venez profiter de la nouvelle cuisine de l'atelier des familles pour partager une recette sortie tout droit de votre vieux grimoire de recettes de famille. Vous serez en position d'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 opèrera grâce à vos conseils avisés.

🕒 De 14h00 à 16h30 Gratuit  
📍 L'Atelier des familles



MERCREDI  
**22**  
AVRIL

## ATELIER CUISINE

Inspiré des travaux de Gilles Daveau, cet atelier propose de « cuisiner autrement » sans renoncer au plaisir.

Des idées simples et accessibles pour diversifier vos repas au quotidien.

🕒 **À 10h00** 3,50€ par personne  
📍 **Maison de la famille**



MARDI  
**28**  
AVRIL

## ATELIER PÂTISSERIE : PATEIS DE NATA

Plongez dans l'univers gourmand du pastel de nata ! Vous apprendrez à réaliser la pâte croustillante, la crème onctueuse et les secrets d'une cuisson parfaite. Repartez avec vos propres pastéis dorés et tout le savoir-faire pour les refaire chez vous.

🕒 **De 14h00 à 16h00** 3,50€ par personne  
📍 **Maison de la famille**

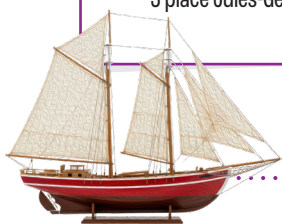


JEUDI  
**23**  
AVRIL

## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA BATELLERIE

Cette visite guidée du Musée de la batellerie et des voies navigables à Conflans-Sainte-Honorine vous invite à explorer l'histoire de la navigation intérieure à travers des collections riches : maquettes de bateaux, objets anciens, films et témoignages de la vie fluviale. Vous découvrirez également l'évolution des voies d'eau, les ouvrages d'art et les traditions régionales dans un cadre patrimonial restauré et accessible.

🕒 **RDV à 9h10** à la Mairie 5,50€ par personne  
pour du covoiturage  
**Ou à 10h** sur place  
3 place Jules-Gévelot - 78700 Conflans-Sainte-Honorine



*Certaines activités sont susceptibles d'être annulées pour des raisons de service, météorologiques ou sanitaires*

MARDI  
**2**  
MAI

## STAGE PLUS DE PAS AVEC LE PRIF :

Marcher permet d'améliorer sa santé et de renforcer la prévention de certaines maladies. C'est aussi une excellente activité pour entretenir sa mémoire et préserver son capital osseux...

L'objectif du programme + de Pas est d'accompagner les participants pour augmenter leur nombre de pas au quotidien afin qu'ils profitent pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliore ainsi leur qualité de vie.

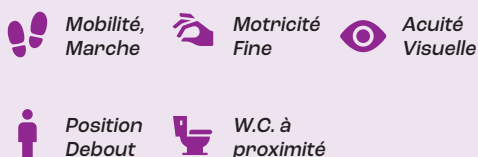
Au cours de ces sessions, une application podomètre est utilisée afin que chacun mesure ses propres progrès et se motive ainsi à marcher.

🕒 **Mardi 2/06 : de 14h30 à 16h30**  
Présentation + 1<sup>ère</sup> séance de sport  
**Mardi 9/06 : de 14h30 à 15h30**  
**Mardi 16/06 : de 14h30 à 15h30**  
**Mardi 23/06 : de 14h30 à 15h30**  
**Mardi 30/06 : de 14h30 à 15h30**

📍 **Atelier des familles**  
Gratuit



### LÉGENDE



## 🏠 MAISON DE LA FAMILLE

- 📍 120 avenue du Général-de-Gaulle
- 🕒 Les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
Le vendredi de 14h à 17h30  
Le samedi de 9h à 12h30

### INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : [mdlf@ville-sartrouville.fr](mailto:mdlf@ville-sartrouville.fr)
- 📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

## 🏠 ATELIER DES FAMILLES

24 quai de Seine - Parc du dispensaire  
(derrière la crèche Souris verte)

**P** Parking du Dispensaire

- 🚌 Le 9, 30-05 ou le 1433, arrêt : "Maison des Jeunes et de la Culture"  
Le 272, arrêt : "Stalingrad"  
Le 26, arrêt : "Masures"

INSCRIPTIONS



## 🏠 SARTROUVILLE INFOS JEUNES

- 📍 37 avenue Jules-Rein  
(Place de la gare)
- 🕒 Les lundis, mardis, jeudis de 14h à 18h  
Le mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Le vendredi de 14h à 17h

### INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : [sij@ville-sartrouville.fr](mailto:sij@ville-sartrouville.fr)
- 📞 Par téléphone : 01 39 13 24 11

INSCRIPTIONS



## 🏠 GÉNÉRATION SENIORS

### INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : [sartrouville.fr](http://sartrouville.fr) - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : [generationseniens@ville-sartrouville.fr](mailto:generationseniens@ville-sartrouville.fr)
- 📞 Par téléphone : 01 30 86 84 20

INSCRIPTIONS

