

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



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
23
MAI

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 - Rubrique Agenda

✉ Par email : 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 - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : mdlf@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE
LES SAMEDIS 2 & 9 MAI,
LE MERCREDI 13 MAI (APRES-MIDI),
LE VENDREDI 15 MAI,
LE SAMEDI 16 MAI

- 🚗 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

MARDI

5
MAI

MARDI
19
MAI

MARDI
12
MAI

CYCLE SOMMEIL ET PLEURS DE BÉBÉ

3 ateliers pour comprendre les besoins de bébé, les croyances et les peurs autour du sommeil. Le 3^{ème} atelier consacré aux pleurs, vous permettra de savoir comment les accompagner de manière sereine et bienveillante.

🕒 De 9h30 à 11h30

Jeunes parents

📍 Maison de la famille

10,50 € par personne



JEUDI
21
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.

🕒 De 10h00 à 12h00

Futurs et jeunes parents

📍 Maison de la famille

3,5€ par personne

SAMEDI
30
MAI

BÉBÉ EN SÉCURITÉ : LES PREMIERS RÉFLEXES QUI COMPTENT

Venez-vous initier aux gestes de premier secours auprès du nourrisson.

Un secouriste de l'association UFOLEP vous guidera à travers des techniques essentielles pour secourir bébé.

Parce qu'il est important de se sentir prêt et confiant, vous repartirez avec les clés et les outils qui vous permettront de prévenir ou d'agir efficacement face à une situation d'urgence.

🕒 De 10h00 à 12h00

Futurs et jeunes parents

📍 Maison de la famille

3,5 € 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.

VENREDI
29
MAI

COMPRENDRE ET GÉRER SON STRESS

Venez partager un temps d'échange qui vous donnera les clés pour comprendre les mécanismes du stress parental. Vous repartirez avec des solutions concrètes pour traverser sereinement les moments de tension et des outils simples à partager pour apaiser toute la famille.

🕒 De 19h30 à 22h00 Parents

📍 Maison de la famille Gratuit



UN TEMPS POUR SOI !



MASSAGE POUR LES (FUTURS) PARENTS

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

🕒 Plusieurs créneaux de 10h à 12h30

📍 Maison de la famille

Futurs et jeunes parents

3,50€ par personne

SAMEDI
23
MAI

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.

PROCHAIN RDV :

SAMEDI
30
MAI

« COMMENT PARLER DE LA MORT À MON ENFANT ?
COMMENT L'ACCOMPAGNER FACE À LA PERTE D'UN PROCHE ? »

🕒 10h à 11h Echange collectif

📍 Maison de la famille

🕒 11h à 12h Rendez-vous individuels de 30 min, sur le sujet de votre choix

Gratuit, sur inscription



En mai, 1 seul rdv de Claire vous est proposé du fait du calendrier des jours fériés.

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.



« LA BULLE »

JEUDI
7
MAI

JEUDI
21
MAI

JEUDI
28
MAI

🕒 Entre 9h15 et 12h00

📍 Maison de la famille

« LA CABANE »

MARDI
5
MAI

MARDI
12
MAI

MARDI
19
MAI

MARDI
26
MAI

🕒 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.

MERCREDI
6
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 !

- 🕒 **Deux créneaux :**
De 9h30 à 10h30
ou de 10h45 à 11h45
- 👤 Parents et enfants
de 5 mois à 3 ans
3€ / Adulte - 2€ / Enfant

📍 **Maison de la famille**



MARDI
12
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.

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

MERCREDI
13
MAI

ATELIER CRÉATIF SUR LES ÉMOTIONS : LA FIERTÉ

Explorez la fierté de manière créative dans
cet atelier animé par notre art-thérapeute.
Qu'elles soient agréables ou non,
les émotions font partie de nous,
et cet espace vous permettra de vous
exprimer librement à l'aide de divers supports
comme le dessin, la peinture et l'argile.

- 🕒 Parents et enfants de 6 à 10 ans : **De 14h à 15h**
- 🕒 Parents et enfants de 3 à 5 ans : **De 15h30 à 16h15**
- 📍 **Atelier des familles** 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

MARDI
12
MAI

EVEIL MUSICAL : TAMBOURS ET TAMBOURINS

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

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

MARDI
19
MAI

LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL CORPOREL

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

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



ATELIERS PARENTS-ENFANTS

MERCREDI
20
MAI

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

MERCREDI
20
MAI

ATELIER CUISINE : SCULPTURE DE FRUITS

Venez sculpter, décorer et goûter les plus beaux fruits de saison avec votre enfant. Un atelier fun et vitaminé pour booster la créativité des petits chefs !

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



JEUDI
21
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.

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

MERCREDI
20
MAI

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
- 📍 Maison de la famille Arrivée possible jusqu'à 16h Gratuit



MERCREDI
27
MAI

ATELIER : MES SENS DANS TOUS LES SENS

Plongez dans un univers de sensations et d'expériences sensorielles.
Au programme : découverte de matières variées, jeux sonores, exploration olfactive et visuelle.
Un moment de plaisir et de partage pour éveiller les sens de votre enfant en douceur.

🕒 **10h ou 11h15** Parents et enfants de 0 à 3 ans
📍 **Maison de la famille** 3€ / Adulte - 2€ / Enfant

SAMEDI
30
MAI

YOGA PARENT-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.

🕒 **De 11h à 12h** Parents et enfants de 6 à 10 ans
📍 **Maison de la famille** 3€ / Adulte - 2€ / Enfant



🏠 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 - Rubrique Agenda

✉ Par email : 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
LES SAMEDIS 2 & 9 MAI,
LE MERCREDI 13 MAI (APRES-MIDI),
LE VENDREDI 15 MAI,
LE SAMEDI 16 MAI

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 - Rubrique Agenda
- ✉ Par email :
sij@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone :
01 39 13 24 11

LE SIJ SERA FERMÉ
LE VENDREDI 15 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)



BOURSE OSE

Besoin d'un coup de pouce
pour réaliser un projet solidaire,
citoyen ou se lancer
dans la création d'entreprise ?

**La bourse OSE est là pour vous aider
à concrétiser vos idées !**

pour les sartrouillois de 16 à 25 ans.

Date limite de dépôt des dossiers
pour la 1^{ère} commission d'attribution :

lundi 11 mai - rdv au SIJ

MERCREDI
6
MAI

CAFE DES LANGUES EN ANGLAIS

Le Café des langues, c'est ton rendez-vous
pour venir t'exercer à parler anglais
dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Animé par Mélissa, professeur d'anglais
américaine, cet atelier te permettra
de discuter dans la langue de Shakespeare
autour de différentes animations.

🕒 De 15h30 à 17h30

Jeunes à partir de 13 ans

📍 Au SIJ

Gratuit sur inscription

PARCOURS PRÉPA DES EXAMS BAC ET BREVET

MERCREDI
6
MAI

ATELIER
SPÉCIAL
BREVET

RÉUSSIR SON ORAL

ATELIER
SPÉCIAL
BAC

MERCREDI
3
JUIN

Qui dit bac ou brevet, dit examen oral.

C'est là où les choses peuvent se conser,
car ce n'est pas facile de présenter un sujet à l'oral devant un jury.

Pour convaincre, il faut bien sûr maîtriser son sujet,
mais aussi savoir gérer sa voix, son intonation et sa posture.

Animé par Valérie, coach scolaire, cet atelier donnera les clés pour un oral réussi !

6 MAI
SPÉCIAL
BREVET

🕒 De 18h00 à 19h30

Elèves de 3^{ème}

📍 l'Atelier des familles

Gratuit sur inscription

3 JUIN
SPÉCIAL
BAC

🕒 De 18h30 à 20h00

Élèves de 1^{ère} et de terminale

📍 l'Atelier des familles

Gratuit sur inscription

PARCOURS PRÉPA DES EXAMS BAC ET BREVET

MERCREDI
13
MAI

ATELIER
SPÉCIAL BAC
& BREVET

GÉRER SON STRESS AVEC LA SOPHROLOGIE

ATELIER
SPÉCIAL BAC
& BREVET

MERCREDI
10
JUN

Parce que les examens riment souvent avec stress et fatigue, il est important de savoir faire redescendre la tension et de prendre soin de soi.

Réussite scolaire et bien-être étant ainsi liés, le SIJ propose un atelier animé par une sophrologue professionnelle pour apprendre des techniques de relaxation et de gestion du stress.

Les examens en toute détente !

13 MAI
SPÉCIAL BAC
& BREVET

🕒 De 18h à 19h

📍 l'Atelier des familles

Elèves de 3^{ème}, 1^{ère} et Terminale

Gratuit sur inscription

10 JUN
SPÉCIAL BAC
& BREVET



MERCREDI
20
MAI

ATELIER
SPÉCIAL
BREVET

MÉTHODOLOGIE ET RÉVISIONS

ATELIER
SPÉCIAL
BAC

MERCREDI
27
MAI

Réviser, c'est facile à dire.

Mais sans une bonne organisation, ça peut vite devenir une montagne.

Faire des fiches efficaces, gérer son temps, trouver la bonne méthode de mémorisation, planifier ses sessions de révisions jusqu'à l'examen... tout cela s'apprend.

Animé par Aurélie, orthopédagogue, cet atelier permettra de découvrir les bonnes pratiques pour gérer les révisions.

20 MAI
SPÉCIAL
BREVET

🕒 De 17h30 à 19h30

📍 l'Atelier des familles

Elèves de 3^{ème}

Gratuit sur inscription

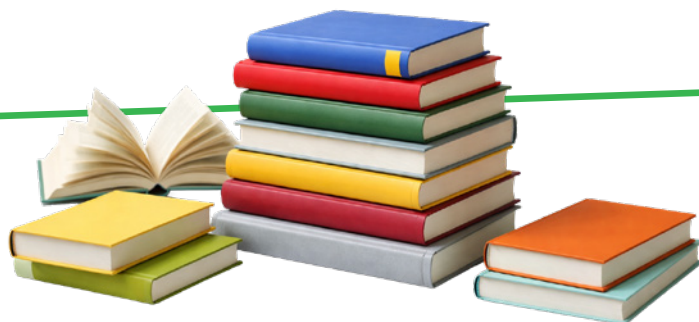
26 MAI
SPÉCIAL
BAC

🕒 De 17h30 à 19h30

📍 l'Atelier des familles

Elèves de 1^{ère} et de terminale

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 - Rubrique Agenda
-  Par email : 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

LE SERVICE GENSEN SERA FERMÉ
LE VENDREDI 15 MAI

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

LUNDI
4
MAI

VISITE STREET ART DANS LE 13^{ÈME} ARRONDISSEMENT

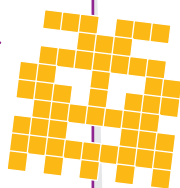
Au fil de cette déambulation, vous découvrirez un territoire en mutation, où les fresques monumentales dialoguent subtilement avec les lignes audacieuses de l'architecture contemporaine.

Ici, le béton devient toile, et chaque mur raconte une histoire, un geste, une vision.

Vous croiserez la célèbre **Marianne d'Obey**, figure iconique réinterprétée avec puissance et modernité ; les portraits vibrants de **C215**, éclats d'humanité au détour des rues ; le monde onirique de **Seth**, entre enfance et rêverie ; les mosaïques **d'Invader**, clin d'œil ludiques à la culture pop ; et les interventions percutantes de **D*Face**, entre critique sociale et esthétique pop.

Cette visite vous invite à porter un regard nouveau sur l'espace urbain, à ressentir les pulsations de la création contemporaine là où on ne l'attend pas toujours : sur les murs, en grand, en libre accès, au cœur même de la ville.

🕒 **RDV à 9h30 à la gare de Sartrouville,** Visite guidée
prévoir un titre de transport 5,50€



LUNDI
4
MAI

LUNDI
11
MAI

LUNDI
18
MAI

MERCREDI
27
MAI

COUTURE À L'EMA 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.

🕒 **À 14h** Participation non obligatoire
à toutes les séances
📍 **EMA - Atelier** Gratuit
Rue du 11 novembre



MARDI
5
MAI

VIDE-POCHE EN SCULPTURE

Avec caroline, travailler l'angile pour fabriquer un vide-poches au motif visage à la manière de Picasso.

🕒 **De 10h00 à 11h30** 3,50€ par personne
📍 **Maison de la famille**



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



JEUDI
7
MAI

MOBILE EN ORIGAMI

Avec l'aide de Joëlle, senior bénévole vous réaliserez un joli mobile en origami. Vous pourrez laisser libre court à votre créativité.

🕒 De 10h à 12h Gratuit
📍 Maison de la famille



MARDI
19
MAI

ATELIER : SPORT ET MÉMOIRE

Boostez votre vitalité avec notre atelier sportif et mémoire, une méthode ludique pour entretenir votre corps et affûter votre esprit.

🕒 De 10h à 11h 3,50€ par personne
📍 Maison de la famille



MARDI
19
MAI

VISITE GUIDE CATHÉDRALE NOTRE DAME DE PARIS

Rejoignez-vous pour une découverte guidée de Notre Dame de Paris, chef d'œuvre du gothique français et monument emblématique de l'histoire nationale.

Nous retracerons son évolution depuis le XII^e siècle, en observant les grandes étapes de sa construction et de ses restaurations.

Vous apprendrez à lire la façade comme un véritable livre de pierre, riche en symboles et en scènes sculptées. Nous évoquerons les innovations architecturales qui ont permis d'élever la nef et de créer ces volumes impressionnants. Un temps sera consacré aux rosaces et autres vitraux chefs d'œuvre de lumière et de savoir faire médiéval.

Nous aborderons également le rôle de Victor Hugo et de Eugène Viollet Leduc dans la sauvegarde et la restauration de la cathédrale au XIX^e siècle.

Enfin, nous ferons le point sur la récente reconstruction et sur les changements opérés.

🕒 RDV à 8h50 à la gare de Sartrouville, prévoir un titre de transport Début de visite 9h45
5,50€



MARDI
12
MAI

CINÉ-CLUB

Projection du film « *Il reste encore demain* » par l'auteur Paola Cortellesi, 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
21
MAI

ATELIER CULINAIRE : LE « ONE POT PASTA »

Le "one pot pasta" est une méthode de cuisson des féculents et accompagnement qui permet de préparer un plat entier en utilisant une seule casserole.

🕒 De 14h30 à 16h30 3,50€ par personne
📍 Maison de la famille



JEUDI
21
MAI

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.

🕒 De 14h00 à 16h00 Gratuit
📍 Maison de la famille



MARDI
26
MAI

ATELIER SOPHROLOGIE

Initiation aux techniques de relaxation pour :
- Évacuer les tensions
- Retrouver le sommeil
- Gérer son stress

🕒 De 14h00 à 14h45 3,50€ par personne
📍 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 !**

MARDI
26
MAI

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 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 16h00 Gratuit
📍 Atelier des familles



VENDREDI
29
MAI

VISITE GUIDÉE : TRIANGLE DE CHOISY DU QUARTIER CHINOIS

De l'histoire de ce quartier industriel où se sont installées les usines Panhard, en passant par les tours en béton de 30 étages, jusqu'à l'arrivée de la communauté asiatique dans les années 70... Nous visiterons 2 temples bouddhiques situés sur et sous les Olympiades.

🕒 **RDV à 8h40 à la gare de Sartrouville,** 5,50€
prévoir un titre de transport



VENDREDI
29
MAI

DÉCOUVERTE DU CYANOTYPE

Le cyanotype est un procédé photographique monochrome négatif ancien, par le biais duquel on obtient un tirage photographique bleu de Prusse, bleu cyan. Minéria vous accompagne lors de cette rencontre.

🕒 **De 14h30 à 16h30** 3,50€
📍 **Maison de la famille**



MARDI
2
JUIN

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.

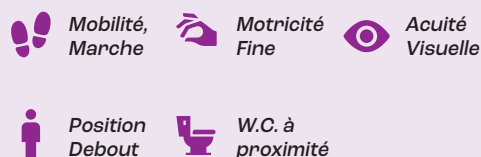
🕒 **Mardi 2/06 : de 14h30 à 16h30**
Présentation + 1^{ère} séance de sport
Mardi 9/06 : de 14h30 à 15h30
Mardi 16/06 : de 14h30 à 15h30
Mardi 23/06 : de 14h30 à 15h30
Mardi 30/06 : de 14h30 à 15h30

📍 **Atelier des familles**
Gratuit



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

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 - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : mdlf@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE
LES SAMEDIS 2 & 9 MAI, LE MERCREDI 13 MAI (APRÈS-MIDI),
LE VENDREDI 15 MAI, LE SAMEDI 16 MAI

🏠 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 - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : sij@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 39 13 24 11

LE SIJ SERA FERMÉ
LE VENDREDI 15 MAI

INSCRIPTIONS



🏠 GÉNÉRATION SENIORS

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

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

LE SERVICE GENSEN SERA FERMÉ
LE VENDREDI 15 MAI

INSCRIPTIONS

