

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 Infos 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 81 08 48 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 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
26
SEPT.

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

- 🚌 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

SAMEDI
12
SEPT.

BABY-SITTING DATING

Vous recherchez un(e) baby-sitter pour vos enfants, de manière régulière ou ponctuelle ?

Venez rencontrer des jeunes sartrouillois qui proposent leurs services pour de la garde d'enfant et/ ou de l'aide aux devoirs et repartez avec leur fiche contact pour les rappeler.

🕒 **De 14h à 17h**
Arrivée possible jusqu'à 16h

Parents
Gratuit, sur inscription

📍 **Maison de la famille**



MARDI
22
SEPT.

MARDI
29
SEPT.

MARDI
6
OCT.

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**
📍 **Maison de la famille**

Jeunes parents
10,50 € par personne

VENDREDI
25
SEPT.

VENDREDI
2
OCT.

CYCLE DE PORTAGE

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

🕒 **De 9h30 à 11h30**
📍 **Maison de la famille**

Jeunes parents ou futurs parents dans le 3^e trimestre de grossesse
7€ par personne

SAMEDI
3
OCT.

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**
📍 **Maison de la famille**

Futurs et jeunes parents
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.



VENDREDI
25
SEPT.

L'APÉRO DES PARENTS : LA SCOLARITÉ

Les devoirs qui traînent en longueur, la motivation en berne, le stress des notes... et si on en parlait ?

Pour ce nouveau Coin des Parents, le format change : place au papotage libre autour d'une table chaleureuse. Comment les booster sans leur mettre la pression ? Comment garder son calme face aux blocages ? Venez partager vos astuces, poser vos questions et découvrir les ressources disponibles ici, à Sartrouville.

🕒 De 19h30 à 21h30

📍 Maison de la famille

Parents

Gratuit, sur inscription

LES RENDEZ-VOUS DE CLAIRE

À bientôt...

**LES RDV DE CLAIRE
FONT UNE PAUSE DANS
NOTRE PROGRAMME.**

**Nous vous informerons
dès que les créneaux seront de nouveau
ouverts à la réservation.**



UN TEMPS POUR SOI

Parce qu'il est aussi important de prendre soin de soi, Un temps pour soi invite les parents à souffler et à ralentir le rythme. Des activités pour se ressourcer, s'accorder un moment rien qu'à soi et retrouver de l'énergie au quotidien.

À PARTIR DU
VENDREDI

25
SEPT.

**TOUS LES
VENDREDIS**

CYCLE DE REMISE EN FORME : MAM' EN FORME !

En tant que jeune maman, il est parfois difficile de trouver du temps pour soi, pour penser à son bien-être.

Ce programme, adapté à votre corps de jeune maman, vous permet une remise en forme tout en douceur.

Il s'inscrit dans la durée (de septembre à juin), car pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête après l'arrivée de bébé, il faut du temps !

Et pour ne pas avoir à vous séparer de bébé ou à trouver un mode de garde pour participer aux séances de remise en forme, un espace est aménagé pour votre bébé dans la même salle.

**Idéal pour s'occuper de soi
en toute sérénité !**

🕒 **De 10h à 11h**

📍 **Maison de la famille**

Futurs et jeunes
parents

Gratuit (attention
places limitées)





MASSAGE POUR LES (FUTURS) PARENTS : DÉCOMPRESSEZ APRÈS LA RENTRÉE !

SAMEDI
26
SEPT.

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**

Futurs et jeunes parents

📍 **Maison de la famille**

3,50€ par personne

SAMEDI
3
OCT.

ATELIER PÂTISSERIE : SPÉCIAL PARENTS

Offrez-vous une pause gourmande et venez réaliser de délicieuses tartelettes au caramel au beurre salé et leur chantilly mascarpone.

Un moment de pure déconnexion rien que pour vous, pour pâtisser et échanger dans une ambiance chaleureuse.

🕒 **De 10h à 12h**

Futurs et jeunes parents

📍 **Maison de la famille**

3,50€ par personne



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 3 SEPT.	JEUDI 10 SEPT.	
JEUDI 17 SEPT.	JEUDI 24 SEPT.	JEUDI 1^{er} OCT.

🕒 Entre 9h15 et 12h00

📍 Maison de la famille

« LA CABANE »

MARDI 1^{er} SEPT.	MARDI 8 SEPT.	
MARDI 15 SEPT.	MARDI 22 SEPT.	MARDI 29 SEPT.

🕒 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.

SAMEDI
5
SEPT.

ATELIER 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 bienveillant pour favoriser 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
16
SEPT.

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 : Parents et enfants de 5 mois à 3 ans
De 9h30 à 10h30
ou de 10h45 à 11h45 3€ / adulte - 2€ / enfant
📍 Maison de la famille

MERCREDI
16
SEPT.

(RE)DÉCOUVERTE DE L'ÉCRITURE MANUSCRITE

Et si on redécouvrait le plaisir de faire danser les stylos plume ? Partagez un moment complice avec votre enfant et explorez ensemble les secrets d'une écriture fluide, facile et qui a du style avec notre artiste calligraphe

- 🕒 De 10h à 11h15 Parents et enfants de 6 à 9 ans
📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant



MARDI
15
SEPT.

YOGA MAMAN-BÉBÉ EN PLEIN AIR

Accessible à toutes dès la sortie de la maternité, le yoga est l'activité reine pour retrouver en douceur la maîtrise de son corps.

En cas d'intempérie, l'atelier aura lieu en intérieur.

- 🕒 De 9h30 à 11h Maman et bébé de la naissance à 10 mois
📍 Atelier des familles, en extérieur 3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
16
SEPT.

ATELIER CUISINE : PRÉPARER UN GOÛTER SAIN

Apprenez à préparer ensemble des goûters aussi sains que gourmands et repartez avec des astuces simples et des recettes pleines d'énergie à refaire facilement à la maison !

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

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

SAMEDI
19
SEPT.

YOGA PARENT-ENFANT

Ludique et facile à pratiquer,
le yoga vous apporte de nombreux bienfaits
à la fois physiques et émotionnels.

🕒 De 11h à 12h

📍 Maison de la famille

Parents et enfants
de 6 à 10 ans

3€ / adulte - 2€ / enfant



MERCREDI
23
SEPT.

ATELIER « MES SENS DANS TOUS LES SENS »

Plongez dans un univers de sensations
avec l'atelier "Nos sens dans tous les sens" !

Un espace de jeux et d'expériences
sensorielles attend les enfants
de 0 à 3 ans et leurs parents.

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.

🕒 Deux créneaux :
10h ou 11h15

📍 Maison de la famille

Parents et enfants
de 0 à 3 ans

3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
23
SEPT.

ATELIER AQUARELLE

Partagez un moment complice et coloré
avec votre enfant.

Ensemble, apprenez à jouer avec l'eau
et les pigments pour créer une jolie œuvre
et repartir avec de doux souvenirs !

🕒 De 14h00 à 15h00 Parents et enfants de 5 à 6 ans

🕒 De 15h00 à 16h30 Parents et enfants de 7 à 9 ans

📍 Maison de la famille

3€ / adulte - 2€ / enfant



MARDI
22
SEPT.

LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL DES SENS

Toucher, écouter, chanter, regarder,
sentir avec tout son corps.

Un véritable atelier pour les tout-petits.

🕒 De 9h30 à 10h30

📍 Maison de la famille

Parents et bambins
de 10 à 18 mois

3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
30
SEPT.

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



SAMEDI
3
OCT.

FABRICATION DE CUPCAKE EN SAVONS DE BAIN

Ensemble, amusez-vous à confectionner et décorer vos propres créations parfumées pour transformer l'heure du bain en un instant magique et sensoriel.

- 🕒 De 10h à 12h Parents et enfants à partir de 6 ans
📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant



JEUDI
8
OCT.

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
30
SEPT.

**FESTIVAL
LES ENFANTS
DE LA CULTURE**

JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNELS

Dans le cadre de l'événement **Les Enfants de la Culture**, venez partager un moment ludique et complice lors de notre après-midi jeux de société intergénérationnels !

Parents, enfants et seniors, rassemblez-vous autour de la table pour rire et échanger autour de jeux d'ambiance, de stratégie...

Pour que tout le monde en profite, un espace spécialement adapté sera également prévu pour les tout-petits !

- 🕒 De 14h à 17h Parents enfants et seniors
📍 Maison de la famille Gratuit

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



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 11 SEPTEMBRE
APRÈS-MIDI



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)



BABY-SITTING DATING

SAMEDI
12
SEPT.

Vous avez entre 16 et 25 ans et vous souhaitez être baby-sitter ?

LE BABY-SITTING DATING PEUT VOUS AIDER !

L'occasion pour vous de rencontrer des parents **à la recherche d'une solution de garde régulière et/ou ponctuelle** pour leur(s) enfant(s).

A la manière d'un speed-dating, vous aurez **quelques minutes pour convaincre les parents de vous sélectionner.**

LES + DU SIJ :

VENDREDI 18 SEPTEMBRE +

Sensibilisation sur la prise en charge des enfants aux comportements difficiles

SAMEDI 19 SEPTEMBRE +

Session de formation gratuite PSC (geste de premier secours)

AU PROGRAMME :

- 🕒 **De 9h30 à 12h :** Formation sur les bases du babysitting (*besoins de l'enfant, cadre réglementaire, conseils*)
- 🕒 **À 13h30 à 17h :** Rencontre avec les familles à la manière d'un speed dating

POUR Y PARTICIPER :

- 📁 Rendez-vous au SIJ pour retirer un dossier d'inscription (*dans la limite des places disponibles*)
- 📁 Si toutes les places sont prises pour le speed dating, peut-être en reste-t-il pour la matinée de formation sur les bases du babysitting. Le SIJ peut également garder votre fiche contact pour le service de mise en relation avec les familles en recherche, accessible toute l'année.

Contacte le SIJ pour en savoir plus !

🕒 De 9h à 17h

📍 Maison de la famille

Jeunes de 16 à 25 ans

Gratuit, sur inscription

CYCLE JEUNE ET AUTONOME !

Parce qu'être autonome, ça s'apprend, le SIJ vous propose des rendez-vous pour faire le plein d'informations et d'astuces concrètes pour assurer au quotidien.

MERCREDI
23
SEPT.

ATELIER CUISINE : PETIT BUDGET ET REPAS ÉQUILIBRÉS, C'EST POSSIBLE !

Animé par Géraldine, diététicienne et nutritionniste, cet atelier cuisine vous apprendra à réaliser une recette complète, équilibrée et adaptée pour les petits budgets.

Vous repartirez également avec plein de conseils et d'astuces pour garder une alimentation saine et équilibrée sans se ruiner.

🕒 De 16h30 à 18h30 Jeunes entre 15 et 30 ans
📍 Atelier des familles Gratuit, sur inscription

MERCREDI
2
DÉC.

ATELIER CUISINE : UN REPAS DE FÊTE À MOINS DE 20 EUROS

Animé par Géraldine, diététicienne et nutritionniste, cet atelier cuisine t'apprendra à réaliser un repas de fête complet pour un petit budget.

Se faire plaisir sans se ruiner, c'est possible ! Vous repartirez également avec plein de conseils et d'astuces pour garder une alimentation saine et équilibrée tout au long de l'année.

🕒 De 16h30 à 18h30 Jeunes entre 15 et 30 ans
📍 Atelier des familles Gratuit, sur inscription

MARDI
20
OCT.

ATELIER D'ÉDUCATION FINANCIÈRE : MES QUESTIONS D'ARGENT

Achats/dépenses, crédit, assurance, moyens de paiement... Gérer son budget sans s'arracher les cheveux, c'est possible, mais ça s'apprend !

Pour cela, le SIJ vous propose de venir jouer au jeu « Mes questions d'argent », développé par la Banque de France. But du jeu : réussir à gagner suffisamment d'argent pour réaliser son projet !

🕒 De 14h à 16h : Jeunes de 11 à 15 ans
🕒 De 16h à 18h : Jeunes de 16 à 25 ans
📍 Au SIJ Gratuit, sur inscription



MERCREDI
30
SEPT.

FOCUS SUR LE BAFA

Le SIJ vous propose un atelier d'information sur le BAFA, le premier diplôme de l'animation.

Ouvert à partir de 16 ans, le BAFA permet d'exercer le métier d'animateur et ainsi de monter en compétence et de gagner en autonomie. Il constitue aussi un atout valorisé dans les processus d'orientation.

Animé par Jérémy, informateur jeunesse du SIJ, et Stéphanie, directrice du Club 11-17 de l'IFAC Sartrouville Animation, cet atelier répondra à toutes vos questions.

🕒 **De 17h à 18h**

Jeunes à partir de 15 ans

📍 **Au SIJ**

Gratuit, sur inscription

BOURSE OSE

Vous êtes sartrouillois, âgé entre 16 et 25 ans, et vous avez **besoin d'un coup de pouce financier** pour réaliser un projet qui vous tient à cœur ?

La bourse Ose est là pour vous !

Citoyenneté, développement durable, solidarité, santé, intergénérationnel ou encore création d'entreprise ou d'association, vous pouvez candidater pour obtenir un soutien financier de la Ville allant de 200 à 1000 € selon l'avis de la commission.

Pour cela, rendez-vous directement au SIJ pour retirer un dossier !

**Date limite de dépôt des dossiers :
lundi 30 novembre.**

LA FABRIQUE : LE LABORATOIRE À PROJETS 100% SARTROUVILLOIS

MARDI
29
SEPT.

LA FABRIQUE : ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

Le collectif de La Fabrique, constitué de jeunes sartrouillois âgés de 15 à 25 ans, mène cette année un projet visant à promouvoir le lien social à Sartrouville.

Pour ce premier rendez-vous, ils vous proposent de venir partager un moment convivial et ludique autour de plusieurs jeux de société. Une occasion pour faire de nouvelles rencontres et prendre part à la vie de la ville.

🕒 **De 19h à 21h**

Jeunes adultes

📍 **Atelier des familles**

Gratuit, sur inscription

LA FABRIQUE

**Vous avez entre 15 et 25 ans
et vous souhaitez mener
des projets qui ont du sens
et monter en compétence,
le tout dans une ambiance conviviale ?**

**REJOIGNEZ LA FABRIQUE,
RENDEZ-VOUS AU SIJ !**



**LES JEUNES DE LA FABRIQUE
SERONT PRÉSENTS AU SALON
DES ASSOCIATIONS, LE 6 SEPTEMBRE
AU STAND DE LA DIRECTION
FAMILLE ET JEUNESSE !**

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 :
sartrouville.fr - Rubrique Agenda



Par email :
generationseniors@ville-sartrouville.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 :
légère, moyenne, difficile

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

MARDI
8
SEPT.

CINÉ-CLUB

Le Ciné-club vous invite à découvrir *The brutalist*, par Brady Corbet.
Cette projection sera suivie d'un temps d'échange, une occasion de partager vos impressions.

🕒 À 14h

Gratuit, sur inscription

📍 Bibliothèque Stendhal



JEUDI
10
SEPT.

ATELIER EN AUTONOMIE « 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 la recette et la magie opèrera grâce à vos conseils avisés.

🕒 De 14h à 16h

Gratuit, sur inscription

📍 Atelier des familles*



MARDI
15
SEPT.

VISITE GUIDÉE DE LA CATHÉDRALE NOTRE DAME DE PARIS

Rejoignez-nous pour une visite 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 8h45 à la gare de Sartrouville, prévoir un titre de transport

Visite guidée
5,50€



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.

* Dans le parc du dispensaire, sous le multi-accueil souris verte, bâtiment à contourner

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

JEUDI
17
SEPT.

RÉALISATION DE BOUCLES D'OREILLES EN PERLES MIYUKI

Cette technique, qui consiste à assembler les perles une à une à l'aide d'une aiguille et d'un fil, demande concentration et motricité fine.

L'atelier présente un niveau de difficulté soutenu et s'adresse aux personnes appréciant les activités manuelles très minutieuses.

🕒 De 10h à 12h 3,50€ par personne

📍 Maison de la famille



VENREDI
18
SEPT.

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 14h30 à 16h Gratuit, sur inscription

📍 Maison de la famille



JEUDI
17
SEPT.

INITIATION AU BRIDGE

Découvrez ce jeu de société passionnant ainsi que le club de bridge de Sartrouville MJC. Il génère du bien-être, favorise l'épanouissement dans un environnement accueillant et permet de créer du lien social entre joueurs de tous âges.

🕒 De 14h à 15h30 Gratuit, sur inscription

📍 Maison de la famille



LUNDI
21
SEPT.

VISITE DE LA PLAINE MONCEAU

A partir du 19^e siècle, les Frères Pereire (industriels, banquiers et hommes politiques) transformèrent complètement cette zone pour en faire un lotissement privilégié de Paris, constitué uniquement d'hôtels particuliers.

Nous y verrons également une église orthodoxe, une pagode chinoise et une version revisitée du château de Blois !

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



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

LÉGENDE



Mobilité, Marche



Motricité fine



Acuité visuelle



Position debout



W.C. à proximité

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

MARDI
22
SEPT.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Avec Sandrine, vous apprendrez cette technique qui consiste à synchroniser son rythme cardiaque et sa respiration, afin de réduire l'anxiété.

🕒 De 10h à 11h30 3,50€ sur inscription
📍 Maison de la famille



JEUDI
24
SEPT.

JEUDI
1^{er}
OCT.

ATELIER BRACELET EN MACRAMÉ

Avec l'aide de Maurice, senior bénévole, vous réaliserez de jolis bracelets en macramé. Pour vous faire plaisir ou pour offrir.

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

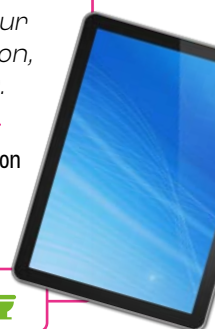


JEUDI
24
SEPT.

SENIORS ET NUMÉRIQUE : PERMANENCE INDIVIDUELLE D'AIDE À LA MANIPULATION DES OUTILS

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

🕒 De 9h à 12h (Séance de 30 minutes au choix) Gratuit, sur inscription
📍 Maison de la famille



JEUDI
24
SEPT.

YOGA DU RIRE

Il s'agit d'une méthode simple et accessible qui combine rires volontaires, exercices de respiration inspirés du yoga et jeux ludiques en groupe. Le yoga du rire part du constat que le corps ne fait pas la différence entre un rire intentionnel et un rire spontané. Après un échauffement, les participants enchaînent des exercices de rire, des respirations profondes et terminent par de la relaxation. Pratiqué régulièrement, le yoga du rire aide à réduire le stress, améliore l'humeur, favorise la détente et renforce les liens entre les participants, le tout dans une ambiance conviviale.

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



ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

VENDREDI
25
SEPT.

ANIMATION : JEUX DE SOCIÉTÉ

Partage, rires et complicité : découvrez le plaisir de jouer ensemble lors des ateliers jeux de société animés par Wilfrid.

🕒 De 14h30 à 16h30

Gratuit, sur inscription

📍 Maison de la famille



MARDI
29
SEPT.

CRÉEZ VOTRE SAVON PERSONNALISÉ

Au côté de Mireia, vous fabriquerez au choix un savon peaux sèches ou un exfoliant avec plusieurs fragrances disponibles.

🕒 De 14h à 15h30

3,50€ par personne

📍 Maison de la famille



MARDI
29
SEPT.

ATELIER CARTE EN AQUARELLE

Aux côtés de Caroline, explorez l'aquarelle en toute liberté : créez une carte unique en choisissant votre motif ou votre thématique, et laissez l'eau et les couleurs vous guider.

🕒 De 10h à 11h30

3,50€ sur inscription

📍 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 !**

MERCREDI
30
SEPT.

FESTIVAL
LES ENFANTS
DE LA CULTURE

JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNELS

Dans le cadre de l'événement **Les Enfants de la Culture**, venez partager un moment ludique et complice lors de notre après-midi jeux de société intergénérationnels !

Parents, enfants et seniors, rassemblez-vous autour de la table pour rire et échanger autour de jeux d'ambiance, de stratégie...

Pour que tout le monde en profite, un espace spécialement adapté sera également prévu pour les tout-petits !

🕒 De 14h à 17h

Parents enfants et seniors

📍 Maison de la famille

Gratuit



MERCREDI
30
SEPT.

CARDIO DANSÉ ASSIS

Il s'agit d'une série d'exercices qui constituent ensemble une chorégraphie. En d'autres mots, la danse cardio est une routine de danse qui réunit divers exercices pour travailler sur les différentes zones du corps tout en se distrayant, sans stress et en rechargeant ses batteries.

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



VENREDI
2
OCT.

ATELIER PÂTISSERIE : LA TARTE BOURDALOUE

Au côté d'Eloïse, pâtissière professionnelle, venez découvrir les techniques pour réussir une belle tarte Bourdaloue.

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



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

JEUDI
1^{er}
OCT.

BRODERIE AU RUBAN

Au côté de Mylène, senior bénévole, vous serez initié à la technique de la broderie au ruban. Au programme : bonne humeur autour d'un travail rigoureux et minutieux.

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



LÉGENDE



Mobilité,
Marche



Motricité
fine



Acuité
visuelle



Position
debout



W.C. à
proximité

🏠 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

🏠 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 11 SEPTEMBRE
APRÈS-MIDI

INSCRIPTIONS



🏠 GÉNÉRATION SENIORS

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

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

INSCRIPTIONS



PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



Yvelines
Le Département