

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
17
OCT.

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 le multi-accueil 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 6401, 30-05 ou le 1433, arrêt : "Maison des Jeunes et de la Culture"
Le 272, arrêt : "Stalingrad"
Le 6426, arrêt : "Masures"

ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS

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



VENREDI
25
SEPT.

VENREDI
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

JEUDI
8
OCT.

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

📍 Maison de la famille

Futurs et jeunes parents

3,5€ par personne

MARDI
13
OCT.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Cet atelier permet d'accompagner la découverte des nouveaux aliments par le jeune enfant, à travers des vidéos, manipulations et du partage d'informations.

A l'issue de la rencontre, un carnet de recette sera disponible à la vente.

🕒 De 14h00 à 16h00

📍 Maison de la famille

Parents d'enfants de moins de 15 mois

3,5€ par personne

+10€ le carnet de recettes (facultatif)

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.



SAMEDI
17
OCT.

POURQUOI CERTAINS CONFLITS TOURNENT TOUJOURS EN BOUCLE ?

Répéter indéfiniment les mêmes reproches, avoir l'impression de ne plus s'entendre, accumuler de la frustration... Des blocages bien connus dans la vie de couple, mais qui ne sont pas une fatalité !
Christophe Tayeau, thérapeute de couple, vous partagera des clés concrètes pour mieux comprendre les mécanismes cachés derrière les désaccords répétitifs, sortir des reproches et construire un quotidien plus serein à deux.

🕒 De 10h00 à 12h00

📍 Maison de la famille

Parents

Gratuit, sur inscription

la Forum de Famille

2026

Du 16 au 21
Novembre
2026

Espaces
Gérard-Philippe
& Saint Paul

TABLES RONDES • ANIMATIONS
SPECTACLES

GRATUIT



Professionnels & grand public Infos et inscriptions sur sartrouville.fr



15
ans!

 UN TEMPS
POUR SOI !



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

📍 Maison de la famille

Futurs et jeunes
parents

3,50€ par personne

SAMEDI
3
OCT.

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
1^{er}
OCT.

JEUDI
8
OCT.

JEUDI
15
OCT.

🕒 Entre 9h15 et 12h00

📍 Maison de la famille

« LA CABANE »

MARDI
6
OCT.

MARDI
13
OCT.

🕒 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
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

📍 Maison de la famille

Parents et enfants
à partir de 6 ans

3€ / adulte - 2€ / enfant

MARDI
6
OCT.

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

📍 Maison de la famille

Maman et bébé de 0 à 10 mois

3€ / adulte - 2€ / enfant

MARDI
6
OCT.

LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL CORPOREL

Parce que l'art s'exprime aussi par le corps, venez bouger, danser en famille ! Le mouvement libre et l'expression corporelle sont de formidables outils pour libérer les tensions, explorer ses sensations et renforcer la confiance en soi dès le plus jeune âge. Partagez un moment axé sur l'éveil sensoriel et la motricité.

🕒 De 11h00 à 12h00

📍 Maison de la famille

Parents et bambins
de 18 mois à 3 ans

3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
7
OCT.

ATELIER : L'ARGENT, ÇA SERT À QUOI ?

Explorez avec votre enfant, par le jeu, l'origine de l'argent et l'art de faire des choix. Vous repartirez avec des clés simples pour aborder la notion de budget au quotidien.

🕒 De 14h à 15h

📍 Maison de la famille

Parents et enfants
de 5 à 6 ans

3€ / adulte - 2€ / enfant



MERCREDI
7
OCT.

MES PREMIERS CHOIX : JE GÈRE MON PETIT BUDGET

Un moment interactif et de jeux pour donner confiance à votre enfant dans la gestion de ses premières pièces, tout en vous donnant des clés pour parler d'épargne et budget avec simplicité.

🕒 De 15h30 à 16h30

📍 Maison de la famille

Parents et enfants
de 7 à 9 ans

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

📍 Bibliothèque Stendhal

Parents et enfants
de la naissance à 3 ans
Gratuit

ATELIERS PARENTS-ENFANTS



Dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale, retrouvez notre rendez-vous sur le thème :

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »

MERCREDI
7
OCT.

**SEMAINE
D'INFORMATION
SUR LA SANTÉ
MENTALE**

ATELIER CRÉATIF SUR LES ÉMOTIONS : LA COLÈRE

Explorez la colère de manière créative lors de 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 14h00 à 15h00**

🕒 Parents et enfants de 3 à 5 ans : **De 15h30 à 16h15**

📍 **Maison de la famille** Gratuit

SAMEDI
10
OCT.

ÉVEIL EN MOUVEMENT ET MOTRICITÉ LIBRE

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

🕒 **De 9h30 à 11h45**

📍 **Maison de la famille**

Parents et enfants
de la naissance à 6 ans
Gratuit, sur inscription

MARDI
13
OCT.

EVEIL MUSICAL : COMPTINES D'ICI ET D'AILLEURS

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

MERCREDI
14
OCT.

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**

📍 **Maison de la famille**

Parents et enfants
de 5 mois à 3 ans
3€ / adulte - 2€ / enfant

SAMEDI
10
OCT.

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 3 à 6 ans

3€ / adulte - 2€ / enfant



MERCREDI
14
OCT.

ATELIER CRÉATIF : HÉRISSON D'AUTOMNE

Une activité créative,
amusante et inspirée de la nature.
Partez à la recherche de jolies feuilles pour
décorer ensuite votre hérisson et repartir
avec une décoration pour la maison !

- 🕒 De 14h à 15h30 Parents et enfants de 3 à 6 ans
📍 Maison de la famille Gratuit

MERCREDI
21
OCT.

DES HISTOIRES EN FAMILLE...

Venez à la rencontre des seniors bénévoles
de l'association « Lire et faire Lire » pour
partager un moment d'évasion en famille lors
de lecture de merveilleuses histoires contées.

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

MERCREDI
14
OCT.

JEUX DE SOCIÉTÉ

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

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



MARDI
20
OCT.

ATELIER PÂTISSERIE : SPÉCIAL HALLOWEEN

Venez partager un moment d'enfer
en cuisine et confectionnez vos propres
cookies araignées pour Halloween.

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

MERCREDI
21
OCT.

ATELIER CUISINE : LA POMME DANS TOUS SES ÉTATS

Croquante, fondante ou cuisinée,
la pomme vous dévoile tous ses secrets !
Apprenez à transformer ce fruit
de saison à travers des recettes
simples et savoureuses.

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



ATELIERS PARENTS-ENFANTS

MERCREDI
21
OCT.

ATELIER CRÉATIF : PIGMENTARIUM

Libérez votre créativité grâce à cet atelier où la peinture devient un jeu libre d'exploration. Faire, défaire et refaire... Guidé par notre art-thérapeute, laissez libre cours à votre imagination favorisant l'expression de soi.

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



SAMEDI
24
OCT.

SPECTACLE ATELIER : VOYAGE MUSICAL AU BRÉSIL

Partez à la découverte du Brésil, de sa nature et de ses sonorités lors d'un spectacle-atelier interactif et coloré !

Côté atelier : fabriquez votre propre shaker en éléments naturels et décorez-le aux couleurs chatoyantes de Bahia.

Côté spectacle : faites vibrer votre création lors d'un concert participatif rythmé au son de la guitare, du cavaquinho et des percussions. Chantées et racontées, les chansons vous révéleront les secrets des animaux et des rythmes brésiliens (samba, baião, maracatu...).

- 🕒 **De 10h00 à 11h15** Parents et enfants de 3 à 8 ans
- 📍 **Maison de la famille** 3€ / adulte - 2€ / enfant

JEUDI
22
OCT.

ATELIER PETIT MONTESSORI EN ANGLAIS

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

- 🕒 **Deux créneaux :** Parents et enfants de 15 mois à 3 ans
à 9h30 ou à 10h30
- 📍 **Maison de la famille** 3€ / adulte - 2€ / enfant



JEUDI
22
OCT.

JEUX EN FAMILLE

Venez profiter de cet espace mêlant jeux de société, jeux d'adresse pour les plus grands enfants et espace d'éveil pour les plus petits ! Un beau moment de partage en famille

- 🕒 **En libre accès** Pour toute la famille
de 14h à 16h30 Gratuit
- 📍 **Maison de la famille**

MARDI
27
OCT.

ATELIER COUTURE : MASQUE D'HALLOWEEN

Confection et personnalisation d'un masque original pour compléter son plus beau déguisement. Un moment créatif et complice pour repartir parés à frissonner !

- 🕒 **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





MARDI
27
OCT.

MERCREDI
28
OCT.

CYCLE D'ATELIERS : JOIE D'APPRENDRE

Le retour de l'école s'accompagne souvent de fatigue et de tensions au moment des devoirs. Comment créer un climat serein et mettre son enfant dans de bonnes dispositions pour apprendre ?

La Maison de la famille vous propose un cycle de 2 ateliers pratiques, co-animé par une sophrologue et une enseignante spécialisée dans les troubles de l'apprentissage. Ensemble, venez découvrir des rituels ludiques et des techniques simples pour apaiser les retours de classe et retrouver le plaisir d'apprendre.

À l'issue des 2 séances, vous repartez avec un kit complet "clé en main" :

- ✓ Des pistes audio d'exercices de sophrologie à réécouter à la maison.
- ✓ Des supports ludiques créés ensemble pendant l'atelier.
- ✓ Un planning visuel sur mesure pour faciliter l'organisation des devoirs.

🕒 **De 10h00 à 11h30**

Parents et enfants de 8 à 12 ans

📍 **Maison de la famille**

3€ / adulte - 2€ / enfant

JEUDI
29
OCT.

ATELIER SCIENTIFIQUE : L'ALCHIMIE

À l'aide d'un grimoire secret, explorez la chimie d'autrefois, fabriquez votre amulette protectrice et découvrez l'influence fascinante des astres sur les savoirs d'antan. Percerez-vous le secret de la fameuse pierre philosophale ?

🕒 **De 14h00 à 15h30**

Parents et enfants
à partir de 6 ans

📍 **Maison de la famille**

3€ / adulte - 2€ / enfant

VENREDI
30
OCT.

PERSONNALISATION DE SAC À BONBONS POUR HALLOWEEN

Préparez la grande récolte d'Halloween lors de cet atelier créatif. Un moment doux et amusant pour repartir équipés pour la chasse aux bonbons !

🕒 **Deux créneaux :
à 14h00 ou à 15h00**

Parents et enfants
de 3 à 6 ans

📍 **Maison de la famille**

3€ / adulte
2€ / enfant



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



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)

TOUT LE MOIS
D'OCTOBRE



LES STAGES DE TROISIÈME ARRIVENT BIENTÔT...

Le stage de 3^{ème}, c'est une étape importante dans votre processus d'orientation cette année.

Pour le réussir, il est important de l'anticiper et de bien s'y préparer.

CV, méthodologie de recherche, réflexion par rapport à vos projets et souhaits d'orientation, le SIJ est là pour vous accompagner et vous aider à faire de ce stage une expérience constructive.

N'attendez pas le dernier moment, rendez-vous au SIJ, tout au long du mois d'octobre.

🕒 **Horaires d'ouverture du SIJ**

📍 **SIJ**

Elèves de 3^e

Gratuit

DU
05
AU
17
OCT.

« ET SI J'ALLAIS MIEUX : FOCUS SUR MA SANTÉ MENTALE »

La santé mentale, ça vous parle ?

Derrière cette expression se cache un enjeu qui nous concerne toutes et tous : le mieux-être. A l'occasion des semaines d'information sur la santé mentale, du 5 au 17 octobre, le SIJ vous invite à visiter et à participer à son exposition interactive. L'occasion de faire le point sur vos connaissances, de lever d'éventuelles représentations erronées sur le sujet et de vous poser les bonnes questions, pour vous ou pour vos proches.

🕒 **Horaires d'ouverture du SIJ**

📍 **SIJ**

Tout public

Gratuit



MARDI
13
OCT.

CONFÉRENCE : COMMENT AIDER MON ENFANT A S'ORIENTER

**Conférence pour les parents et les jeunes
qui souhaitent avoir les clés
pour choisir leur orientation scolaire.**

Comment s'y prendre ? Quelles sont
les questions à se poser, en tant que parent ?

Comment accompagner son enfant
pour faire le(s) choix le(s) plus adapté(s) ?

Avec Valérie, coach et consultante
en orientation scolaire, les différentes
étapes de l'orientation et les outils
disponibles vous seront présentés.

🕒 De 18h30 à 20h

📍 Maison
de la famille

Parents et jeunes
de 13 à 25 ans

Gratuit, sur inscription

MARDI
13
OCT.

FORUM : CRÉATION ET REPRISE D'ENTREPRISES

**Vous avez pour projet de créer
une entreprise et de vous lancer
dans l'aventure entrepreneuriale ?**

Vous vous posez des questions et êtes
à la recherche d'information et de conseils ?

Venez au Forum « création et reprise
d'entreprises organisé par France Travail :
vous y rencontrerez les professionnels
experts du sujet qui pourront vous guider.

Partenaire de l'évènement, le SIJ sera
présent sur le forum pour vous informer sur
les différentes possibilités d'accompagnement
sur le territoire et sur son dispositif
de coup de pouce financier, la bourse OSE.

🕒 De 14h à 17h

📍 Espace
Gérard-Philippe

À partir de 18 ans

Gratuit, sur inscription

LA FABRIQUE : LE LABORATOIRE À PROJETS 100% SARTROUVILLOIS

**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 !**



MARDI
27
OCT.

LA FABRIQUE : ATELIER CUISINE SPÉCIAL HALLOWEEN

Le collectif de La Fabrique réunit
des jeunes sartrouvillois âgés de 15 à 25 ans,
qui mènent cette année un projet visant
à promouvoir le lien social à Sartrouville
pour les jeunes adultes.

Pour ce second rendez-vous,
ils vous invitent à participer à un atelier
cuisine spécial Halloween.

Une occasion de nouvelles rencontres
autour d'une cuisine... monstrueuse !

🕒 De 19h à 21h

📍 Atelier des familles

Jeunes adultes

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.



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
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



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 :
légère, moyenne, difficile

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES



DU 05 AU 11 OCTOBRE

SEMAINE BLEUE

Retrouvez l'intégralité des rdv sur Sartrouville.fr

LUNDI
12
OCT.

INITIATION AU QI GONG

Retrouvez Maurice, senior bénévole, pour une initiation au Qi Gong, une parenthèse de douceur idéale pour faire circuler votre énergie, harmoniser le corps et l'esprit, et vous reconnecter à vous-même en toute sérénité.

Une séance simple et accessible à tous pour apprendre à se détendre.

🕒 De 9h30 à 11h30

Gratuit, sur inscription

📍 Maison de la famille



MARDI
13
OCT.

RÉVISION DU CODE DE LA ROUTE

Remettez-vous en confiance au volant grâce cet atelier mêlant rappels du Code de la route et nouveautés essentielles. En seulement 2h30, améliorez votre sécurité, votre autonomie et retrouvez votre sérénité face aux situations de conduite actuelles. Un programme clair, interactif et accessible à tous, pour conduire plus longtemps... et en toute tranquillité !

🕒 De 14h00 à 16h30

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 !

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

JEUDI
15
OCT.

VISITE DE LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS

Partez à la découverte d'un lieu emblématique du 5^e arrondissement, inauguré dans les années 1920 en hommage aux soldats musulmans morts pour la France. Accompagnés d'un guide, vous admirerez son architecture hispano-mauresque, ses superbes mosaïques et ses cours sculptées. La visite se poursuivra au cœur de ses magnifiques jardins arborés et fleuris, ornés de fontaines. Une sortie culturelle dépaysante et paisible en plein Paris.

🕒 **RDV à 8h30 à la gare de Sartrouville,** prévoir un titre de transport
Visite guidée
5,50€ sur inscription



JEUDI
15
OCT.

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**



JEUDI
15
OCT.

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**



VENREDI
16
OCT.

SÉANCE DÉFIS JEUX DE PRÉCISION

Stimulez votre corps et votre esprit en vous amusant ! À travers des défis ludiques, vous travaillez votre adresse, votre équilibre et vos réflexes. Idéal pour entretenir sa vivacité de corps et d'esprit.

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



ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES



Dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale, retrouvez notre rendez-vous sur le thème :

« **Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts** »

VENDREDI
16
OCT.

SEMAINE
D'INFORMATION
SUR LA SANTÉ
MENTALE

CRÉATION DE SON JARDIN INTÉRIEUR

Cet atelier d'art-thérapie invite chacun à se reconnecter à soi, à travers la métaphore symbolique du jardin.

Sur une grande feuille, à l'aide de peinture, pastels, collages et images, chacun est invité à représenter ce qu'il souhaite cultiver, voir émerger ou faire grandir en lui.

Un temps pour identifier ses ressources, ses refuges intérieurs et ce qui nous manque parfois.

Une exploration créative de ses forces et de ses aspirations, sans jugement ni contrainte technique. Un moment pour prendre soin de soi et semer, en douceur, les graines de ce que l'on veut développer.

🕒 De 14h30 à 16h30 Gratuit

📍 Maison de la famille



MARDI
20
OCT.

CINÉ-CLUB



Le Ciné-club vous invite à découvrir HER par Spike Jonze.

Cette projection sera suivie d'un temps d'échange, une occasion de partager vos impressions.

🕒 De 14h à 16h30

Gratuit, sur inscription

📍 Bibliothèque Stendhal



MERCREDI
21
OCT.

ATELIER CULINAIRE : RISOTTO GOURMAND MAIS VARIÉ

Avec Tatiana, apprenez la technique du risotto et réalisez des recettes gourmandes, où les légumes et les protéines peuvent aussi trouver leur place.

🕒 De 10h à 12h

3,50€ sur inscription

📍 Maison de la famille



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

JEUDI
22
OCT.

JEUDI
29
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. Les deux séances vous permettront de vous familiariser et d'être à l'aise avec la technique.

🕒 De 14h à 16h Gratuit, sur inscription
📍 Maison de la famille



MARDI
27
OCT.

BOXE

Défoulez-vous et gagnez en assurance ! Apprenez des techniques simples tout en profitant d'un travail de renforcement musculaire et cardio-vasculaire.

🕒 De 14h00 à 15h00 3,50€ sur inscription
📍 Maison de la famille



JEUDI
29
OCT.

ATELIER EN 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 apporte un ingrédient de la recette et la magie opère grâce à vos conseils avisés.

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



VENDREDI
23
OCT.

BOUILLOTTE SÈCHE

Venez fabriquer votre propre bouillotte sèche avec Mineia et customiser sa housse selon vos goûts. Un atelier manuel et accessible pour repartir avec une création utile au quotidien.

🕒 De 14h30 à 16h00 3,50€ sur inscription
📍 Maison de la famille



JEUDI
26
NOV.

STAGE BIENVENUE À LA RETRAITE AVEC LE PRIF

La retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger.

Où s'informer ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres ?

Notre partenaire, le PRIF (Prévention Retraite Île de France) vous donne des conseils pour construire votre nouveau projet de vie. Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, s'accorder du temps, de s'engager, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

- 🕒 **Jeudi 26/11 de 14h à 16h**
- Lundi 30/11 de 10h à 12h**
- Lundi 07/12 de 10h à 12h**
- Lundi 14/12 de 10h à 12h**
- Lundi 21/12 de 10h à 12h**
- Lundi 18/01 de 10h à 12h**

📍 **Maison de la famille**

Retraités depuis au moins 2 ans
Gratuit



VENREDI
27
NOV.

STAGE BIEN SUR INTERNET AVEC LE PRIF

Vous souhaitez apprendre ou approfondir l'utilisation de votre ordinateur ou de votre tablette ?

Notre partenaire le « PRIF » vous propose :

- ➔ D'apprendre les bases du fonctionnement d'un ordinateur ou d'une tablette
- ➔ De s'informer sur les usages d'internet et naviguer en toute sécurité
- ➔ De communiquer avec vos proches par mail ou faire des démarches administratives

Inscrivez-vous et remplissez :

- ➔ L'outil qui vous intéresse (tablette ou ordinateur)
- ➔ Le questionnaire de niveau

Le service établira ensuite les groupes selon les demandes majoritaires des participants (présence obligatoire à toutes les séances).

- 🕒 **Vendredi 27/11**
- Lundi 30/11**
- Lundi 7/12**
- Lundi 14/12**
- Lundi 21/12**

1 groupe
de 13h45 à 15h15

1 groupe
de 15h45 à 17h15

📍 **Maison de la famille**

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

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 le multi-accueil Souris verte)

P Parking du Dispensaire

- 🚗 Le 6401, 30-05 ou le 1433, arrêt : "Maison des Jeunes et de la Culture"
Le 272, arrêt : "Stalingrad"
Le 6426, 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

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